ZLOT SOKOLSTWA POLSKIEGO DZIELNICY MAŁOPOLSKIEJ
WE LWOWIE 1922 r.

ROZKAZY i WSKAZÓWKI
do
DZIELNICOWYCH ĆWICZEŃ ZLOTOWYCH
oraz
REGULAMIN ZAWODÓW ZWIĄZKOWYCH.

Opracowało:
Dzielnicowe grono nauczycielskie we Lwowie.
Zatwierdził:
Wydział gimnastyczny Związku Sokolego w Warszawie.

We Lwowie.
Nakładem Przewodnictwa Wydziału Dzielnicy Małopolskiej.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

ZLOT SOKOLSTWA POLSKIEGO DZIELNICY MAŁOPOLSKIEJ
WE LWOWIE 1922 r.

ROZKAZY i WSKAZÓWKI

do

DZIELNICOWYCH ĆWICZEŃ ZLOTOWYCH

oraz

REGULAMIN ZAWODÓW ZWIĄZKOWYCH.

Opracowało:

Dzielnicowe grono nauczycielskie we Lwowie.

Zatwierdził:

Wydział gimnastyczny Związku Sokolego w Warszawie.

We Lwowie.

Nakładem Przewodnictwa Wydziału Dzielnicy Małopolskiej.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

I.

Druhowie Naczelnicy!

Dzielnica nasza przygotowuje się do zlotu, — a chociaż nie pierwszy raz przystępujemy do takiego dzieła i niejednokrotnie już podczas poprzednich zlotów wykazaliśmy naszą w tym kierunku sprawność, — jednak ze szczególniejszym naciskiem zwracamy Waszą uwagę na tegoroczny zlot ze względu na jego szczególniejsze znaczenie oraz na zmienione warunki, w jakich ma się odbyć.

Już sam jubileuszowy charakter zlotu, — którym mamy uczcić macierzyste gniazdo, kolebkę całego polskiego Sokolstwa, — znacznie podnosi jego ważność, — a okoliczność, że uroczystość tę święcić będziemy na kresach naszej ziemi po raz pierwszy jako wolni obywatele niepodległego państwa, nadaje mu znaczenie powszechnego święta narodowego.

Wprawdzie siedmioletnie najazdy wrogów zniszczyły w naszej dzielnicy prawie zupełnie dotychczasowy materjalny dorobek sokoli i podkopały warunki naszego bytu, — idei sokolej przecież zabić nie zdołały; na to bowiem przez pół wieku krzepiliśmy i wzmacniali nasze fizyczne i moralne siły byśmy dziś przed swoimi i obcymi mogli wykazać, żeśmy pomni naszych celów i zadań, szybko i energicznie, po sokolemu, wrócili do przerwanej pracy.

Sokołowi bowiem nie przystoi utyskiwać i narzekać ale raźno brać się do dzieła, goić rany, odbudowywać gruzy i śmiało a odważnie kroczyć naprzód.

Lwia część tej pracy do Was należy, Naczelnicy! Od Was także zależy powodzenie zlotu tak pod względem liczebności, jakoteż i poziomu technicznego wyszkolenia.

Wielu z Was pamięta nasze poprzednie zloty a zwłaszcza okresy przygotowawcze do nich, pełne wytężonej pracy, trudów i zapobiegań, — i ci powinni właśnie w obecnej dobie jak najlepiej zużytkować swą wiedzę i nabytą praktykę oraz wydobyć z siebie jak najwięcej energji, — a nie odpoczywać i gnuśnieć w nieczynności, gdyż prawdziwy Sokół a tembardziej naczelnik ma zawsze swej idei pozostać wiernym.

Wy zaś młodzi macie z okazji zlotu najlepszą sposobność wykazać, żeście godnymi następcami starszych swych braci oraz odpowiednimi kierownikami i przzodownikami podległych Wam oddziałów.

Przewodnictwo i grono dzielnicowe opracowało plany i programy, obmyśla środki i tworzy komisje — reszta do Was należy.

Przedkładając Wam niniejszy zbiór ćwiczeń zlotowych i zawodniczych dołączamy również kilka uwag, które niechaj Wam służą za wskazówki w okresie przygotowawczym:

1. Pracę należy rozpocząć **natychmiast**, bez zwlekania i odkładania na czas późniejszy. Niech nikt nie wymawia się brakiem sali czy też przyrządów, nieodpowiednią porą roku, małą liczbą lub wogóle brakiem ćwiczących itp. Przy dobrej chęci i silnej woli wszystkiemu można zaradzić. Praca sokola nie zna przeszkód, którychby nie można pokonać — ale **pracować** trzeba szybko i intenzywnie. Szczupłe rozmiary niniejszego dziełka nie pozwalają nam podać wszystkich rad, tyczących się każdego poszczególnego wypadku; każdy z Was powinien sam je znaleść, ewentualnie zwrócić się do nas z zapytaniem, na które chętnie odpowiemy.

2. Każdy naczelnik niech wezwie do **współpracy** swego **zastępcę** ewent. grono naucz. — a gdzie tego warunki wymagają i innych druhów z poza grona, którzy mogliby być użytecznymi, chociaż nie piastują żadnych godności.

W niektórych wypadkach może być wskazane zjednać dla sprawy i powołać do pracy ludzi fachowych, stojących dotychczas z jakichś małostkowych pobudek poza Sokołem. Wobec ważności i powagi chwili powinny zniknąć wszelkie nieuzasadnione ambicje, niechęci i nieporozumienia.

3. W celu należytego przygotowania ćwiczeń trzeba przedewszystkiem wiedzieć **co** i **jak** ma się ćwiczyć; dlatego też naczelnicy wspólnie ze swymi zastępcami i gronem **zapoznają się** dokładnie z programem ćwiczeń i regulaminem. Chcąc uczyć drugich trzeba samemu daną rzecz doskonale znać i umieć każde ćwiczenie wzorowo pokazać i szczegółowo objaśnić.

4. Przy zestawieniu programu kierowało się grono dzielnicowe zasadą, że pod względem technicznym nie wolno nam powtarzać się szablonowo ale naprzód iść z postępem wiedzy i dostosowywać się do ducha czasu — i stąd to pochodzi ta różnorodność ćwiczeń oraz wprowadzenie nowych, dotychczas nie praktykowanych, elementów. Niechajże naczelnicy wczują się w te nowe metody, a nie zaprzątają sobie obecnie myśli spóźnioną **krytyką**; na to był czas przedtem podczas dwukrotnych zjazdów dzielnicowych oraz w okresie ogłaszania konkursów na projekty.

5. Powodzenie publicznego występu zlotowego zależy nietylko od liczby ćwiczących i od rodzaju ćwiczeń ale w największej mierze od **technicznego wykonania** tychże; dlatego też naczelnicy mają baczną zwracać uwagę na należyte **wyszkolenie** swych oddziałów, wszelkie błędy i usterki jak najskrypulatniej poprawiać oraz pouczać ćwiczących, że błędnem jest mniemanie, iż w masie zgubi się pojedynczy czyto błędnie, czy też niedokładnie wykonany ruch. Nadto należy mieć na uwadze zasadę, że **pamiętać dane ćwiczenie a dobrze je wykonać, to dwie odrębne rzeczy.**

6. Każdy uczestnik zlotu ma znać doskonale **musztrę**; dlatego też naczelnicy zaznajomią się z nowym regulaminem, opartym na obecnie obowiązującej mustrze wojskowej i rozpoczną natychmiast wyszkolenie oddziałów, zaczynając od wyćwiczenia jednostkowego, a następnie dopiero zwartych oddziałów, przyczem należy wykorzystywać każdą sposobność do ćwiczeń w większych formacjach. Naczelnicy okręgowi obmyślą sposoby przeprowadzenia musztry zbiorowej w okręgach.

7. W ćwiczeniach wspólnych **wolnych** powinni wziąć udział **wszyscy** druhowie, którym tylko jakaś rzeczywista a nie urojona wada organiczna nie stoi na przeszkodzie. Brak podstawowego wyszkolenia lub długotrwała przerwa nie stanowi przyczyny, dla której ktoś woli być widzem, niż ćwiczącym uczestnikiem. Należy tylko gorliwie wziąć się do pracy nad sobą, pilnie i chętnie uczęszczać na ćwiczenia — a wyniki z pewnością będą zadowalające.

Naczelnicy powinni na każdej lekcji gimnastyki przećwiczać podstawowe elementy ruchów wolnych wogóle a nadto pojedyncze części składowe obrazów zlotowych, umiejętnie i cierpliwie poprawiać błędy i pouczać o usterkach — a następnie łączyć poszczególne ruchy w całość.

8. Ćwiczenia **sokolic** wymagają szczególniejszej baczności kierującego nauczyciela. Cała ich wartość bowiem polega na jak najdokładniejszem wykonaniu wszystkich choćby najprostszych ruchów. Ponieważ zaś nie potrzeba do nich żadnych przyrządów ani przyborów, należy je rozpocząć natychmiast w jakiejkolwiek wolnej sali.

Każdą część lekcji przerabiać oddzielnie tak długo, aż znikną błędy, a dopiero potem łączyć kolejno w całość. Ćwiczenia te nadają się bardzo dobrze jako ćwiczenia wstępne każdej lekcji gimnastycznej.

9. Jak najtroskliwszą opieką powinni naczelnicy otoczyć ćwiczenia **młodzieży** obojga płci. Wprawdzie

ćwiczenia zlotowe dostosowane do wieku ćwiczących składają się z ruchów prostych i łatwych, nie należy jednak z tego powodu zaniedbywać lub odkładać wyszkolenia. Już bowiem samo pamięciowe opanowanie ruchów natrafia u ćwiczących w tym wieku na pewne trudności, które pokonać można jedynie częstem i długotrwałem powtarzaniem.

Ćwiczenia chłopców należy początkowo przeprowadzać bez przyborów, a dopiero po opanowaniu każdego obrazu dać im palant i piłkę.

10. Ćwiczenia przygotowawcze do **zawodów** i trening należy rozpocząć już teraz bez oglądania się na zimową porę. Ćwiczenia bowiem na przyrządach wymagają wiele wprawy, a prawie wszystkie ćwiczenia lekkoatletyczne można wykonywać w każdej porze roku, a co najmniej przygotowywać się do nich w sali nawet nie opalonej.

Naczelnicy mają baczyć na to, by do zawodów stanęli zawodnicy zupełnie zdrowi i do danego ćwiczenia wybitnie uzdolnieni.

11. Do zawodów w **grach** należy zjednać jak najwięcej drużyn, z których po rozegraniu zawodów okręgowych najlepsze zostaną dopuszczone do zawodów związkowych na zlocie.

12. Ze względu na to, że tak podczas rozgrywek okręgowych, jak i w czasie zawodów związkowych będzie potrzeba większej liczby wyszkolonych sędziów, wzywamy naczelników, by sami zapoznali się dokładnie z regulaminami sędziowskiemi oraz, by w swojem gnieździe wybrali nadających się do tej czynności druhów, zajęli się ich należytem przygotowaniem — i nazwiska ich zgłosili naczelnikowi dzielnicowemu.

13. Cały ciężar **odrębnych ćwiczeń okręgów** oraz **rozgrywek** młodzieży spoczywa na naczelnikach okręgowych. Dlatego też przypominamy Im ten obowiązek i wzywamy do opracowania planów i programów, które należy jak najrychlej nadsyłać naczelnikowi dzielnicowem

14. Polecamy Wam gorąco zaznajomić się dokładnie z wszystkimi numerami „Przewodnika gimnastycznego“ od lipca 1921 r. oraz bieżącymi, w których omawiane są sprawy zlotowe i wzywamy do nadsyłania sprawozdań z wszystkich czynności, związanych ze zlotem, do redakcji tego pisma.

15. Wkońcu zaznaczamy, że Wy, druhowie naczelnicy, macie być wzorem i przykładem dla swych podkomendnych tak pod względem wyszkolenia technicznego, jakoteż i pod względem karności, punktualności i obowiązkowości. Jaki naczelnik, taki jego oddział. Naczelnik więc powinien być zawsze i wszędzie pierwszym, nigdy się nie spaźniać, otrzymane rozkazy dokładnie wypełniać, a wykonania przez siebie wydanych przestrzegać, przyczem taktownem zachowaniem się, cierpliwością i wyrozumiałością zjednywać sobie szacunek i przywiązanie.

Życząc powodzenia w pracy przesyłamy sokole „Czołem“! Do widzenia na Zlocie!

B. Piwoński, sekretarz grona dzielnicowego.

W. Świątkiewicz, naczelnik dzielnicy.

Lwów, w styczniu 1922 r.

II.

Wspólne ćwiczenia wolne Sokołów.

Postawa pierwotna: post. zasadnicza. — Takt 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (8). Każde ćwiczenie 4 razy.

I. Ćwiczenie.

1. R(amiona) w bok (położ. grzbietne).

2. Post. napalcowa — R. zwróć dłonią do góry i przenieś je w górę.

3. Kucznij — R. skurcz (ręce na barki złóż) a rzuć w bok.

4. Wróć do post. zasadnej. — R. skurcz (na barki).

5. Wypad l. n. wprzód — rzuć p. R. w górę wskos, l. R. w tył — (wzrok w kierunku p. r.).

6. $^{1}/_{2}$ obr. w prawo do uniku l. n. wstecz. — R. łukiem w dół przenieś w bok.

7. Wykrok l. n. (ciężar ciała na obu stopach). Ręce na barki.

8. $^{1}/_{4}$ obr. w prawo — l. n. dostaw do prawej. — R. opuść w dół (post. zasadna).

Uwaga: Ad 2. Ramiona dłonią zwrócone do góry — silnie wyprężone przenieś w górę (w pion) a równocześnie stań na palcach nóg przy złączonych piętach, wzrok skieruj skośnie w górę. Ad 3. Przy skurczu ramion, ręce o złączonych i nieco ugiętych palcach zwrócone są ku barkom i palcami zewnątrz je dotykają — ramiona w łokciach ugięte przylegają do boków tułowia. Ad 4. Do post. zasadnej wraca się przybierając pośrednio post. napalcową. Ad 5. Wypad równa się 3 długościom stopy — nogi całemi stopami dotykają ziemi – tułów w kierunku nogi wypadnej podany — położenie ręki promieniowe — głowa lekko zwrócona w kierunku wzniesionego ramienia, pr. R. tułów i l. noga w jednej prostej linji skośnej.

II. Ćwiczenie.

1. Unik p. n. wstecz — p. R. (ręka w pięść grzbietem na zewnątrz) w dół — lewa r. dłonią oparta o lewe kolano.

2. $^{1}/_{4}$ obr. w prawo do post. wypadnej pr. n. w bok — p. R. łukiem górnym przenieś w bok (położ. dłoń.) l. R. w bok (grzbiet).

3. $^{1}/_{4}$ obr. w lewo wypad p. n. wprzód — p. R. łukiem górnym przenieś w górę wskos (ręka otwarta — położ. grzb.) l. R. w tył.

4. Unik podparty prawą nogą w tył — (ręce palcami oparte o ziemię).

5. L. n. dostaw do prawej — ramiona ugnij do post. leżąc przodem.

6. Ramiona prostuj do podp. leżąc przodem i wypad podparty p. n. wprzód, kolano między ramionami.

7. Biegiem (2 krokami) o jedno stanowisko naprzód i R. w bok. (Lewa, prawa i przystaw lewą do prawej).

8. $1/4$ obr. w pr. do post. zasadnej — R. skurczem opuść w dół.

Uwaga: Ad 1. Wysuwając p. nogę wstecz i opierając ją o ziemię tylko palcami, tułów skłaniam lekko wprzód tak, by głowa, tułów i p. pięta znalazły się w jednej linji prostej — równocześnie opieram l. r. o lewe kolano w ten sposób, że kciuk znajdzie się po wewnętrznej a 4 palce po zewnętrznej stronie l. kolana, — R. l. będzie lekko w łokciu ugięte — R. zaś prawe znajduje się w pionowem położeniu w dół z ręką w pięść zwiniętą. Wzrok zwrócony ku przodowi. Ad 2. Prostując tułów — podnoszę ramiona wprzód — gdzie zostaje l. R. w położeniu grzbietnem — p. zaś ramię przenoszę w dalszym ciągu w górę i w bok z równoczesnym $1/4$ obrotem na l. pięcie w prawo do wypadu pr. n. w bok. P. R. z ręką w pięść zwiniętą znajduje się w położeniu dłoniowem — głowa zwrócona w lewo w kierunku l ramienia. Ad 3. Z równoczesnym $1/4$ obr. w l. do pierwotnego frontu — należy wykonać wypad p. n. wprzód podając tułów w kierunku nogi wypadnej, równocześnie przenieść l. R. w tył a prawe łukiem górnym (tą samą drogą co pod 2) w górę wskos — gdzie ręka otwarta znajduje się w położeniu grzbietnem — wzrok idzie za p. ramieniem. Ad 4. Z postawy końcowej ad 3 — wysuwam p. n. w tył — l. n. uginam silnie w kolanie i opieram ręce palcami wprzód zwróconemi o ziemię t. j. ćwiczący znajdzie się w podpartym uniku p. n. wstecz. Głowa, tułów i p. noga tworzą linję prostą. Ad 5. Dostawiwszy l. n. do prawej przechodzi się do

chwilowego podporu leżąc przodem, poczem ćwiczący ugiąwszy ramiona, kładzie się przodem na ziemię — wzrok skierowuje do przodu. Ad 6. Ćwiczący prostując ramiona przechodzi do chwilowego podp. leżąc przodem — a wysunąwszy p. n. wprzód (kolano między ramionami) — ugina ją w kolanie więcej jak przy zwykłym wypadzie — a mając ręce ciągle o ziemię oparte znajduje się temsamem w podpartym wypadzie p. n. wprzód. Głowa, tułów i l. n. palcami o ziemię oparta tworzą jedną linję prostą. Ad 7. Z końcowej postawy ad 6 wykonuje ćwiczący 2 kroki biegiem, aby się dostać o jedno stanowisko naprzód, gdzie stając podnosi ramiona w bok — podczas zaś biegu — ramiona zwisają w dół. Ad 8. Wykonując $^1/_4$ obr. w prawo — w 2 taktach — w I takcie ćwiczący obraca się na p. pięcie i palcach l. nogi równocześnie kurczy ramiona, w II takcie przystawia l. n. do prawej i ramiona rzuca w dół. Po czterokrotnem przerobieniu tego całego ćwiczenia, ćwiczący wraca na swe pierwotne stanowisko.

III. Ćwiczenie.

1. L. n. podnieś wprzód. — R. w bok.
2. Rozkrok l. n. na palce. — R. przenieś w górę.
3. L. n. przenieś w tył, p. n. ugnij w kolanie. — R. wytrzymaj. — Skłoń się wprzód.
4. Tułów prostuj — $^1/_4$ obr. w prawo — rozkrok l. n. — l. R. w bok — p. R. łukiem dolnym w bok.
5. $^1/_4$ obr. w prawo do uniku l. n. wstecz. — R. przenieś w tył.
6. L. n. podnieś wprzód. R. przenieś wprzód.
7. Skokiem na p. n. $^1/_4$ obr. w prawo — l. n w bok — l. R. w bok — p. R. łukiem w dół przenieś w bok.
8. L. n. opuść do post. zasadnej. — R. w dół.

Uwaga: Ad 3. Przenosząc l. nogę silnie wyprężoną w tył ugina ćwiczący p. n. w kolanie (więcej jak w uniku)

tułów o krzyżach prostych skłania wprzód a ramiona wytrzymuje w pierwotnem położeniu. — Lewa stopa — l. noga, tułów i ramiona tworzą linję poziomą, ćwiczący więc wykonuje wolną wagę na p. nodze. Ad 7. W końcowej postawie ad 6. wykonuje ćwiczący małym podskokiem na p. nodze $^1/_4$ obrotu w prawo — a l. n. wytrzymana w pierwotnem położeniu po dokonanym obrocie znajdzie się w położeniu „w bok".

IV. Ćwiczenie.

1. Wykrok l. n. (obie nogi stopami na ziemi). R. w bok.
2. Skłon w lewo — ręce na kark.
3. $^1/_4$ obr. w prawo do post. rozkrocz. (ciężar ciała na obu stopach). R. w bok. tułów prostuj.
4. Skłon w prawo. ręce na kark.
5. $^1/_4$ obr. w prawo do uniku podpartego l. n. wstecz.
6. P. nogę dostaw do lewej — podpór leżąc przodem.
7. Przysiad podparty.
8. Powstań do post. zasadn. R. w bok a opuść w dół, przybierając pośrednio post. napalcową.

Uwaga: Ad 2. Skłon w bok wykonać przy silnie podanych łokciach w bok i głowie nieco w tył cofniętej. Palce rąk spojone stykają się oparte na potylicy. Ad 5. i 6. ręce opierają się o ziemię do przodu zwrócone.

V. Ćwiczenie.

1. Zakrok l. n. (na całą stopę). Ręce na barki.
2. Wykrok l. n. (p. n. na palce). R. rzuć w tył.
3. Skok wprzód z $^1/_4$ obr. w lewo do post. kucznej. R. przenieś wprzód a w dół.
3. Na palce stań. — R. w bok.
5. Rozkrok p. n. (obie na palcach). R. przenieś w górę.

6. Pięty opuść — do post. nastopowej. — Ręce przed pierś (łokcie w bok).

7. Post. rozkrocz. R. w bok (położ. grzb.) (wdech).
8. P. n. dostaw do lewej. R. opuść w dół — (wydech).

Uwaga: Ad 3. Skok wykonać na stanowisko poprzednika z energicznem przeniesieniem ramion wprzód a opuszczeniem w dół — doskok w kuczce — która równa się połowie przysiadu. Ad 6. Łokcie w jednym poziomie z barkami — palce spojone, dłonie ku dołowi zwrócone.

III.

Wspólna lekcja Sokolic.

Objaśnienia ogólne.

Ćwiczenia te są obrazowem przedstawieniem lekcji gimnastyki według Linga, bez użycia przyrządów, z dodaniem pląsów.

Wykonane będą przy muzyce i dlatego uzasadnienia niektórych sposobów wykonywania zmian postaw pierwotnych należy szukać w rytmie muzycznym.

Lekcja składa się z 11 punktów, z których każdy dzieli się na 4, 8, 16 względnie 32 taktów rytmicznych.

Ruchy (z wyjątkiem punktu 10) należy wykonywać powoli i dokładnie, zmiany postaw szybko.

W czasie wyszkolenia należy poszczególne punkty lekcji oraz ich kolejność objaśniać i uzasadniać, by ułatwić ćwiczącym pamięciowe opanowanie następstwa po sobie poszczególnych ćwiczeń.

Ustawienie: Zwyczajna kolumna ćwiczebna o jednakowym (wolnym) rozstępie czelnym (odstęp) i bocznym (odległość).

Poszczególne rzędy kolumny (w dotychczasowej terminologji szeregi) dzielą się począwszy od prawego skrzydła na białe i czerwone naprzemian, a dla odróżnienia ćwiczące mają na głowie odpowiednie kokardy.

Każde dwa sąsiednie szeregi (biały i czerwony) tworzą kolumnę dwójkową, która w ćwiczeniach z pomocą współćwiczących stanowi całość.

Postawa zasadnicza: Postawa „Baczność".

I.

1.–2. W post. zasadniczej — skłon głowy w tył — zwrot dłoni na zewnątrz.
3.–4. Powrót do post. zasadn.
5.–6. jak 1, 2.
7.–8. jak 3, 4.

II.

1. Post. napalcowa — ręce na barki.
2. „ kuczna — Ram. w bok.
3. „ przysiadna — ręce na barki.
4. „ klęczna (obunóż) — Ram. w bok.

III.

1.–2. W post. klęcznej — skłon tułowia w lewo — Ram. w bok wytrzymaj.
3.–4. Prostuj tułów.
5.–6. Skłon tułowia w prawo.
7.–8. jak 3, 4.

Powtórzyć jeszcze raz tesame ruchy od 1 do 7, przyspieszając nieco ten ostatni a na

8. powstań (równonóż) do post. zasadnej — Ram. w dół.

IV.

1. Post. kroczna l. n. wprzód na zewnątrz, ręce na barki.
2. Ugnij l. n. — pochyl tułów — l. ramię w górę wskos przed sobą, pr. ramię w dół wskos za sobą.
3. Prostuj l. n. do post. krocznej — prostuj tułów — ręce na barki.
4. Post. zasadn. — Ram. w dół,
5. jak 1 pr. nogą
6. „ 2 „ „ — Ram. przeciwnie.
7. „ 3 „ „
8. „ 4 „ „

Powtórzyć jeszcze raz od 1 do 8.

V.

1. Post. napalcowa — Ram. wprzód.
2. „ kuczna — Ram. przenieś w tył.
3. } Skok w miejscu do post. kucznej — Ram. zama-
4. } chem wprzód a w dół.
5. Post. napalcowa — Ram. w bok.
6. „ zasadna — Ram. w dół.
7. $^1/_4$ obrotu w lewo na l. pięcie i palcach pr. nogi.
8. Post. zasadna, przystaw pr. n. do l.

Powtórzyć jeszcze 3 razy od 1 do 8 do powrotu do pierwotnego frontu.

VI.

Białe:	Czerwone:
1. $^1/_4$ obrotu w prawo na palcach l. n. i pięcie pr. n.	1. jak białe.
2. Przystaw l. n. do pr. n. — ręce na kark.	2. Post. zasadn. przystaw l. n. do pr. n.
3. W post. zasadn. — skłon głowy w tył, — ręce wytrzymaj.	3. Wykrok l. nogą.
4. } 5. } Opadnij powoli w tył, opierając się łopatkami o ręce czerwonej.	4. Wypad pr. n. wprzód. — Ram. wprzód, oprzej o łopatki białej.
	5. Wytrzymaj.
6 Prostuj się.	6. Zakrok pr. n. — tułów prostuj — Ram. w dół — odtrąć lekko białą.
7. $^1/_4$ obrotu w lewo na l. pięcie i palcach pr. nogi.	7. Zakrok l. n. i $^1/_4$ obrotu w lewo na palcach pr. n. i pięcie l. n.
8. Post. zasadna, przystaw pr. n. do l. n. — Ram. w dół.	8. Post. zasadna, przystaw pr. do l. n.

Powtórzyć jeszcze raz od 1 do 8 lecz w przeciwnym porządku t. j.

Białe:	Czerwone:
1. $^1/_4$ obrotu w lewo na l. pięcie i palc. pr. nogi.	1. jak białe.
2. Post. zasadna — przystaw pr. n. do l. n.	2 „ „ ręce na kark.
3. Wykrok prawą nogą.	3. W post. zasadn. — skłon głowy w tył.
4. Wypad lewą nogą wprzód — Ram. wprzód oprzej o łopatki czerwonej.	4. } 5. } Opadnij powoli w tył, opierając się łopatkami o ręce białej.
5. Wytrzymaj.	

Białe:	Czerwone:
6. Zakrok lewą n. tułów prostuj — Ram. w dół, odtrąć lekko czerwoną.	6. Prostuj się.
7. Zakrok pr. n. — 1/4 obr. w pr. na palcach l. n. a pięcie pr. n.	7. 1/4 obrotu w prawo na pr. pięcie i palcach l. nogi.
8. Post. zasadna, przystaw l. n. do prawej.	8. Post. zasadna — przystaw l. n. do pr. — Ramiona w dół.

VII.

1.–2. Ugnij l. nogę (udo poziomo, podudzie pionowo, stopa wyprężona w dół) — Ramiona w bok.
3.–4. Unik l. nogą w tył — ręce przed pierś.
5.–6. Waga stojąc na pr. nodze (ugiętej więcej, jak pod 3, 4) — Ram. w bok.
7. Opuść l. nogę do uniku — tułów nieco prostuj — ręce przed pierś.
8. Post. zasadna, przystaw l. do pr. — tułów prostuj — Ram. w dół.

Powtórzyć jeszcze raz od 1—8 uwzględniając zmianę nóg.

VIII.

1. Postawa napalcowa — Ram. w bok.
2. „ przysiadna — Ram. wytrzymaj.
3. „ klęczna (obunóż) — ręce na kark.
4.–5. W postawie klęcznej — opadnij w tył — ręce wytrzymaj.
6. Prostuj się jak do postawy 3.
7. Powstań — Ram. w dół.
8. W post. zasadnej — wytrzymaj.

Powtórzyć jeszcze raz od 1—8.

IX.

1. Post. wypadna l. nogą wprzód — ręce na barki.
2. W post. wypadnej wytrzymaj — Ram. w górę.
3. } „ „ — skłon tułowia wprzód a w dół—
4. } Ram. wytrzymaj.
5. } W pos. wypadnej — prostuj się do post. jak 2 —
6. } Ram. wytrzymaj.
7. Do post. zasadnej, lewa n. do prawej — prostuj się — ręce na barki.
8. Post. zasadna — Ram. w dół.

Powtórzyć jeszcze raz od 1 do 8 uwzględniając zmianę nóg.

X.

Punkt ten zawiera 2 rodzaje pląsu (oznaczone A i B) w takt mazura. Ćwiczyć należy lekkim, tanecznym krokiem, przeważnie na palcach.

A.

	Białe:		Czerwone:
I. 1.	Krok l. nogą w bok.	I. 1. } 2. } 3. }	jak białe ale pr. nogą w prawą stronę.
2.	Skocznie pr. do lewej i		
3.	Krok l. nogą w bok.		
II. 1.	prawa noga skrzyżnie przed lewą	II. 1.	lewa noga skrzyżnie przed pr.
2. } 3. }	wytrzymaj — Ram. wprzód na zewnątrz, podtrzymując chwytem widełkowym od spodu przedramiona czerwonej, stojącej w tej chwili w podobnej postawie przed białą.	2. } 3. }	wytrzymaj — Ram. w bok.

Białe:	Czerwone:
III. 1. 2. 3. jak I — Ram. w dół.	III. 1. 2. 3. jak I — Ram. w dół.
IV. 1. pr. noga skrzyżnie przed l.	IV. 1. l. noga skrzyżnie przed prawą.
2. $1/_2$ obrotu w lewo do post. napalc.	2. $1/_2$ obrotu w prawo do post. napalc.
3. postawa zasadna.	3. postawa zasadna.

Białe zmieniły stanowiska z czerwonemi, wymijając się w środku (białe za czerwonemi) a wszystkie stoją w odwróconym froncie.

Celem powrotu na poprzednie miejsca i uzyskania pierwotnego frontu powtarzają jeszcze 1 raz od I. do IV.

B.

I. 1. Krok l. n. w bok — ręce na kark.
2. Skocznie pr. n. do lewej — ręce wytrzymaj.
3. Krok l. n. w bok.

II. 1. pr. n. skrzyżnie za lewą
2. Skok l. n. w bok i
3. pr. n. skrzyżnie przed lewą
} ręce wytrzymaj.

III. 1. 2. 3. } jak I.

IV. 1. Skrzyżuj pr. n. przed lewą — ręce na kark.
2. $1/_2$ obrotu w lewo do post. napalc. — ręce wytrzymaj.
3. Post. zasadn.

Ćwiczące przesunęły się o dwa stanowiska w lewo i zmieniły front.

V. 1. Krok l. n. wprzód — Ram. w bok.
2. Skocznie pr. do lewej — Ram. wytrzymaj.
3. Krok l. n. wprzód — Ram. wytrzymaj.

VI. 1. Krok pr. n. wprzód — Ram. wytrzymaj.

2. Skocznie l. n. do pr. — Ram. wytrzymaj.
3. Krok pr. n. wprzód.

VII. 1., 2., 3. } jak V.

VIII. 1, 2, 3 } jak VI. kończąc wykrokiem prawą, Ram. wytrzymaj.

Ćwiczące posunęły się o dwa stanowiska w głąb boiska, tyłem do pierwotnego frontu — i stąd powtarzają pląs jeszcze raz od I. do VIII. z tem, że kończą postawą zasadną, Ram. w dół.

XI.

Białe:	Czerwone:
1. Z post. zasadn. $^1/_4$ obr. w l. na palcach pr. n. a pięcie l. n.	1. Z post. zasadn. krok pr. n. w bok + przystaw l. n. do pr. n. (z pośredniem szybkiem stawaniem na palcach).
2. Wysuń pr. n. w tył i klęknij na pr. kolanie — równocześnie uchwyć oburącz nogę czerwonej nad kostką.	2. Oprzej pr. n. na l. kolanie białej — ręce na kark.
3., 4., 5. } Wytrzymaj.	3., 4. } Skłon tułowia w lewo.
	5., 6. } Prostuj tułów a kończąc ruch. Przystaw pr. n. do l. n. — Ram. w dół.
6. Powstań do post. zasadn. pr. n. do l. n.	
7. $^1/_4$ obrotu w pr. na pięcie pr. i palcach l. n.	7. Krok l. n. w bok i przystaw pr. n. do l. n. do post. napalc.
8. Post. zasadn. — l. n. do pr. n.	8. Post. zasadn.

Powtórzyć jeszcze raz od 1 do 6 w zmienionym porządku a mianowicie: Białe ćwiczą w lewo te ruchy, które Czerwone ćwiczyły w prawo i naodwrót. W ostatnich dwóch taktach (7, 8) wszystkie odwracają się do przeciwnego frontu a więc:

Białe:	Czerwone:
7. $^1/_2$ obrotu w prawą stronę na prawej pięcie i palcach lewej nogi.	7. $^1/_4$ obrotu w prawo na pr. pięcie i palcach l. n.
8. Krok l. n. w bok i przystaw pr. n. do l. n.	8. Post. zasadn. l. n. do pr. n.

W tak zmienionym froncie przećwicza się jeszcze dwa razy wyżej opisane skłony, które wykonują najpierw czerwone w prawo a następnie białe w lewo a więc

Białe:	Czerwone:
1. Z post. zasadnej — $^1/_4$ obrotu w prawo.	1. Krok l. n. w bok + przystaw pr. do l.
2. Klęczka na lewem kolanie + chwyt za nogę czerwonej.	2. Oprzej l. nogę na pr. kolanie białej — ręce na kark.
3. 4. 5. } Wytrzymaj.	3. 4. } Skłon tułowia w prawo.
	5. 6. } Prostuj tułów i przystaw l. n. do pr. Ramiona w dół.
6. Post. zasadna l. n. do pr.	
7. $^1/_4$ obrotu w lewo.	7. Krok pr. n. w bok i przystaw lewą do pr. do post. napalcowej.
8. Post. zasad. — prawa do lewej.	8. Postawa zasadna.

W końcu powtórzyć tosamo w zmienionym porządku od 1 do 6 a w ostatnich dwu taktach (7 i 8) wrócić do właściwego frontu a więc;

Białe:	Czerwone:
7. $^1/_2$ obrotu w lewą stronę na l. pięcie i palcach pr. nogi.	7. $^1/_4$ obrotu w lewo.
8. Krok pr. n. w bok i przystaw l. do pr.	8. Post. zasadna — pr. do lewej.

IV.

Wspólne ćwiczenia palantem i piłką młodzieży męskiej.

Przybory: 1. Palant (nazywany także palestrą) t. j. drewniany, okrągły kijek, barwy naturalnej. Dla młodzieży od 12 do 16 lat długość palanta wynosi 60 do 70 *cm.* a grubość 3 do 4 *cm.* (średnica przekroju).

2. Piłka palantowa, pełna, o średnicy 7 *cm.* obszyta na czas publicznego występu białym pokrowcem.

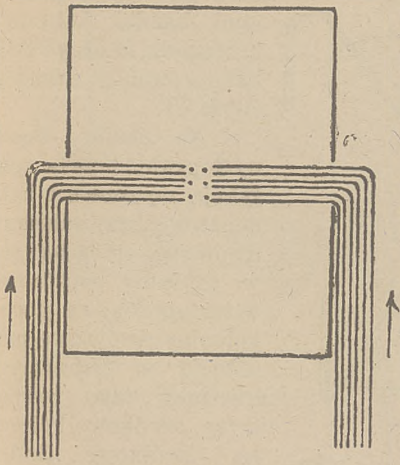
W postawie zasadnej ćwiczący trzyma w lewej ręce swobodnie opuszczonego ramienia piłkę a w prawej palant w ten sposób, że jeden jego koniec obejmuje kciukiem od tyłu a palcami wskazującym i średnim od przodu (jak pióro), drugi zaś koniec opiera o prawy bark, przyczem palant znajduje się w położeniu pionowem wzdłuż opuszczonego ramienia i wystaje nieco ponad bark. W marszu obydwa ramiona swobodnie się poruszają.

Podczas ćwiczeń palant stanowi przedłużenie ramienia z wyjątkiem post. zasadnej.

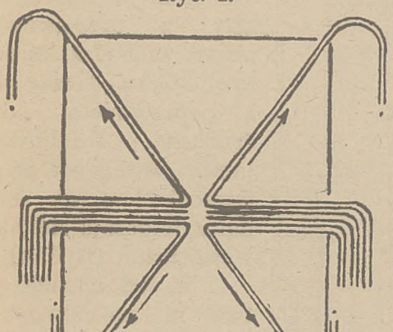
Wejście i ustawienie ma ilustrować wymarsz dwóch drużyn na błonia celem rozegrania palanta, spotkanie się i powitanie a następnie rozprószenie po błoniu

Dwie kolumny szóstkowe wchodzą równocześnie na boisko zewnątrz dłuższych boków i maszerują w takt muzyki ku frontowi. Doszedłszy do środków tych boków

zachodzą ku sobie do środka boiska. (Ryć. 1). Na czele każdej kolumny idzie trzech przodowników, z których każdy prowadzi jedną kolumnę dwójkową.



Ryć. 1.

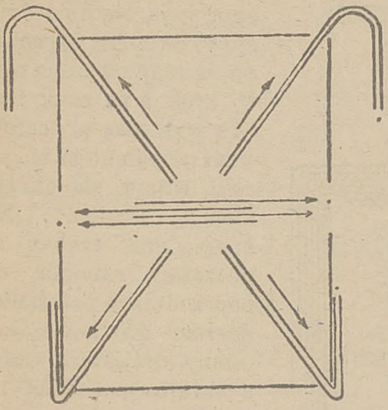


Ryć. 2.

Na środku boiska spotykają się obie drużyny; ćwiczący skracają począwszy od czoła nieco krok a na znak trąbką podnoszą pr. ramię wraz z palantem w górę i witają się okrzykiem: „Czołem“. Na drugi znak trąbką opuszczają ramiona do poprzedniego położenia, poczem środkowe kolumny dwójkowe stają a skrajne zachodzą na zewnątrz i maszerują za swoimi przodownikami każda ku jednemu z rogów boiska. (Ryć. 2). Doszedłszy do rogów na trzeci znak trąbką zachodzą zewnątrz dłuższych boków i dążą ku ich środkom, przyczem dwie górne kolumny pozostawiają odstęp od boków na 3 kroki, dwie zaś dolne maszerują jak najbliżej bocznych granic.

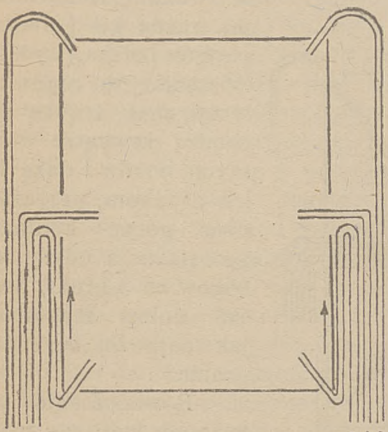
Równocześnie na ten znak kolumny środkowe, które dotychczas

stały naprzeciw siebie na środku boiska, podnoszą palant w górę i maszerują ku przeciwnym bokom boiska mijając się wzajemnie w ten sposób, że obie zbaczają o jeden krok na lewo a prawy rząd każdej kolumny przechodzi między dwójkami kolumny drugiej. (Ryć. 3).



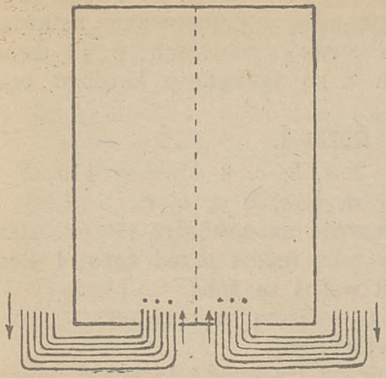
Ryć. 3.

Na środku bocznych granic boiska spotykają się znowu z każdej strony trzy kolumny dwójkowe i łączą się w kolumny szóstkowe w ten sposób, że górne kolumny dwójkowe maszerują w tymsamym kierunku jako zewnętrzne, środkowe kolumny dwójkowe (które środkiem boiska przeszły z przeciwnych stron) zachodzą ku dołowi boiska, łączac się z poprzedniemi jako środkowe — a dolne kolumny, zachodząc przeciwpochodem na zewnątrz dołączają się jako wewnętrzne (Ryć. 4).

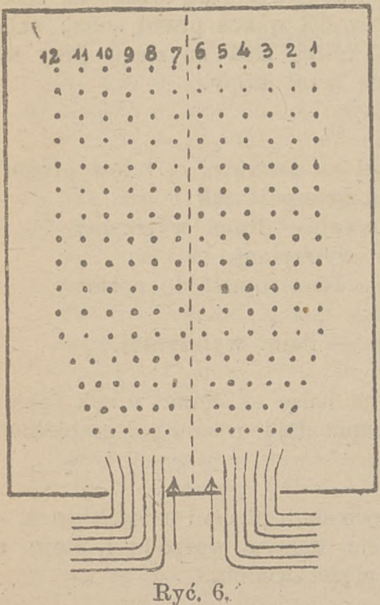


Ryć. 4.

W ten sposób utworzone na nowo kolumny szóstkowe, doszedłszy w dół poza tylną granicę boiska, zachodzą ku sobie a na-



Ryc. 5.



Ryc. 6.

stępnie przy oznaczonych chorągiewkami miejscach ku frontowi boiska, przekraczając granicę tylną (Ryc. 5).

W chwili przekraczania granicy tylnej przez czoło kolumn, na czwarty znak trąbką, ćwiczący każdego rzędu łączą się w ten sposób, że każdy z nich przenosi pr. ramię wraz z palantem w tył i podaje go zaplecznikowi, który (chowając piłkę w kieszeń koszulki) chwyta go lewą ręką. Pierwszy piłki nie chowa a ostatni przenosi palant również w tył.

Następnie na 3 krótkie znaki trąbką wszystkie rzędy biegiem posuwają się do czoła boiska i stają na oznaczonych miejscach, biorąc rozstęp boczny przez wzajemne połączenie się palantem a czelny przez skośny bieg w kierunku odpowiednich tabliczek, dokąd każdą kolumnę dwójkową prowadzi jeden z sześciu przodowników (Ryc. 6).

Po ustawieniu kolumny ćwiczebnej, na rozkaz „Spocznij“, wszyscy wyjmują piłkę a przodownicy ustawiają się jako okaziciele na swoich miejscach t. j. dwóch z przodu, dwóch z tyłu a po jednym z każdego boku kolumny.

Obraz I.

Takt: 1 *a, b, c,* 2 *a, b, c,* 3 *a, b, c,* 4 *a, b, c,* 5 *a, b, c,* 6 *a, b, c,* 7 *a, b, c,* 8 *a, b, c.*

1. *a)* krok pr. n. wprzód na zewnątrz — pr. Ram. (z palantem) w górę wskos przed sobą, l Ram. (z piłką) w dół wskos za sobą.
   b) sun l. n. do pr. — Ram. wytrzymaj.
   c) jak *a)* Ram. wytrzymaj.
2. *a)* wypad l. n. wprzód (zachować kierunek poprzednich kroków) — pr. Ram. przenieść łukiem dolnym z boku tułowia w górę wskos za sobą; l. Ram. łukiem w dół wskos przed sobą; skłon tułowia wprzód; piłkę złóż na ziemi przy wewnętrznej stronie lewej stopy.
   b) } wytrzymaj.
   c) }
3. *a)* zakrok l. n. wtył na zewnątrz — tułów prostuj; Ram. łukiem do położenia jak 1 *a)*
   b) sun pr. n. do lewej — Ram. wytrzymaj.
   c) jak *a)* — Ram. wytrzymaj.
4. *a)* zakrok pr. n. — Ram. opuść do postawy zasadnej.
   b) l. n. do prawej — Ram. wytrzymaj.
   c) wytrzymaj.
5. *a)* rozkrok pr. n. na palce — Ram. w bok (palant przedłużeniem ramienia) l. ręka w poł. grzbietnem.
   b) } wytrzymaj.
   c) }
6. *a)* $^1/_4$ obrotu w lewo na l. pięcie i palcach pr. n. — pr Ram. łukiem dolnym wprzód, l. Ram. na krzyżach złóż, pięść zwinięta.

b) wykrok pr. n. — palant podrzuć lekko w górę tak, by się obrócił drugim końcem.
c) wytrzymaj — palant za drugi koniec chwyć w poł. poziomem.
7. *a)* $^1/_2$ obrotu w lewo na piętach obu nóg — pr. Ram. łukiem dolnym przenieś wprzód, l. Ram. wytrzymaj.
b) wytrzymaj — palant podrzuć jak 6 *b)*.
c) wytrzymaj — palant chwyć za właściwy koniec.
8. *a)* Pr. n. do lewej — pr. Ram. w górę, l. Ram. opuść.
b) wytrzymaj — pr. Ram. do postawy zasadnej opuść.
c) wytrzymaj.

Powtórzyć od 5 do 8 jeszcze 3 razy, poczem od 1 do 4 jeden raz z tem, że na 2 *a)* piłkę podnieść.

Obraz II.

Takt jak w obrazie I.

1. *a)* krok l. n. wprzód na zewnątrz — l. Ram. w górę wskos przed sobą, pr. Ram. w dół wskos za sobą.
b) sun pr. n. do lewej — Ram. wytrzymaj.
c) jak *a)* — Ram. wytrzymaj.
2. *a)* wypad pr. n. wprzód (na zewnątrz w lewo) — l. Ram. łukiem dolnym z boku tułowia w górę wskos za sobą, pr. Ram. łukiem w dół; skłon tułowia wprzód palant złóż na ziemi przy wewnętrznej stronie pr. stopy.
b), *c)* wytrzymaj.
3. *a)* zakrok pr. n. w tył na zewnątrz — tułów prostuj; Ram. łukiem dolnym do położenia jak 1 *a)*.
b) sun l. n. do prawej — Ram. wytrzymaj.
c) jak *a)* — Ram. wytrzymaj.
4. *a)* zakrok l. n. — Ram. opuść do post. zasadnej.
b) pr. n. do lewej — Ram. wytrzymaj.

c) wytrzymaj.

5. *a)* rozkrok l. n. — Ram. bokiem w górę, obie ręce trzymają piłkę nad głową.
b)
c) } wytrzymaj.

6. *a)* ¼ obrotu w prawo — Ram. przodem w dół, piłka w prawej ręce.
b)
c) } wytrzymaj.

7. *a)* krok l. n. w przód — pr. Ram. w przód — piłkę podrzuć w górę lekkim zamachem pr. Ram. — l. Ram. w dół.
b)
c) } wytrzymaj.

8. *a)* wytrzymaj — Ram. wprzód a nieco w górę, oburącz piłkę chwyć i zaraz przenieś do l. ręki.
b) l. n. do prawej — Ram. w dół.
c) wytrzymaj.

Powtórzyć od 5 do 8 jeszcze 3 razy, poczem od 1 do 4 jeden raz z tem że na 2 *a)* palant podnieść a na 4 *a)* palant do post. zasadnej przy pr. ramieniu.

Obraz III.

Takt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (8). Obraz powtarza się 4 razy.

1. Zakrok pr. n. — pr. Ram. wtył wraz z palantem, który jest przedłużeniem ramienia, l. Ram. wytrzymaj wdół.
2. ¼ obrotu w prawo na obydwu piętach, równocześnie ugnij pr. n. do wypadu w bok, tułów pochyl w prawo, pr. Ram. zataczając koło łukiem dolnym przed sobą przenieś w bok, — l. Ram. podnieś w bok; głowa i zwrok zwrócone ku piłce trzymanej w lewej ręce w poł. grzbietnem.
3. ½ obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok pr. n. — Ram. zamachem w płaszczyźnie poziomej przenieś w lewo.

4. $^1/_4$ obrotu w lewo na obydwu piętach, — Ram. wdół (palant przedłużeniem pr. Ram.).
5. Wykrok pr. n. — klęczka na l. kolanie — Ram. w bok.
6. Skłon tułowia w prawo, pr. rękę (grzbietami palców obejmujących palant) oprzej o ziemię, palant skierowany w prawo leży chwilowo na ziemi — l. Ram. ugnij w tył i oprzej przedramieniem i grzbietem pięści na krzyżach.
7. Powstań z klęczki z $^1/_4$ obrotem w lewo na obydwu piętach do rozkroku pr. n. — tułów prostuj — pr. Ramię łukiem dolnym wprzód, — l. Ram. wytrzymaj.
8. Przystaw pr. do lewej, — Ram. w dół do postawy zasadnej (palant na barku).

Po przećwiczeniu tych obrazów ćwiczący wykonują na dany rozkaz „wtył zwrot“ i szeregami (w dawn. terminologji rzędami) podają sobie wzajemnie palanty, chowając piłkę w kieszeń koszulki. Prawoskrzydłowy rząd nie podnosi ramienia wbok lecz trzyma palant na barku, lewoskrzydłowy zaś nie chowa piłki lecz trzyma ją w swobodnie opuszczonej lewej ręce. Na rozkaz „Marsz“ idą poza tylną granicę boiska, gdzie łączą się do czoła, stają i odwracają się do właściwego frontu; poczem składają palanty i piłki obok siebie a sami biegiem ustawiają się w zastępy do gier i zabaw i udają się pod przewodnictwem wyznaczonych kierowników na odpowiednie miejsca.

V.

Wspólne ćwiczenia wolne i pląsy młodzieży żeńskiej.

Uwagi ogólne: Ćwiczenia te składają się z trzech obrazów ruchów wolnych. Po każdym obrazie następuje pląs — w takt mazura.

Ustawienie: Kolumna ćwiczebna o rozstępie wolnym, nieco (jak dla młodzieży) większym ze względu na stale umieszczone na boisku znaki dla dorosłych członków i członkiń. Poszczególne rzędy kolumny (w dotychczasowej terminologji szeregi) dzielą się począwszy od prawego skrzydła na białe i czerwone naprzemian, a dla odróżnienia ćwiczące mają na głowie odpowiednie kokardy. Każde dwa sąsiednie rzędy (biały i czerwony) tworzą kolumnę dwójkową, która przy pląsach dwójkami stanowi całość.

Postawa zasadnicza: Postawa „Baczność".

Obraz I.

Muzyka: „Grzmią pod Stoczkiem armaty".

Takt: 1, 2, 3, 4.

Obraz powtarza się cztery razy w lewą stronę i cztery w prawą.

1. Post. napalcowa — Ram. wprzód.
2. „ kuczna — Ram. w bok.
3. „ rozkroczna prawonóż — Ręce na barki.
4. *a)* ćwierć obrotu w lewo na lewej pięcie i palcach pr. nogi do uniku prawą — Ram. w bok.
   b) Post. zasadna (pr. do l.) — Ram. w dół.

Po czterokrotnem przećwiczeniu ćwiczące wracają do pierwotnego frontu, a następnie ćwiczą tosamo cztery razy w prawą stronę wykonując ad 3. Post. rozkroczną lewonóż ad 4 *a)* ćwierćobrotu w prawą na prawej pięcie i palcach lewej nogi do uniku lewą, ad 4 *b)* lewa do prawej.

Uwagi do obrazu I-go.

Ad 1. Ram. wprzód — ręce w położeniu promieniowem t. j. dłonie zwrócone ku sobie.

Ad 2. W post. Ram. w bok — ręce w położeniu grzbietnem, dłonie w dół.

Ad 3. W poł. ręce na barki — łokcie przy bokach tułowia, palce z boku nad barkami zgięte, klatka piersiowa otwarta.

Ad 4 *a)* W post. — „unik prawą“ — lewa noga ugięta, prawa wyprostowana palcami podpiera się o ziemię, tułów pochylony wprzód tak, by z prawą nogą tworzył linję prostą.

Pląs I.

Po przećwiczeniu pierwszego obrazu B(iałe) i C(zerwone) każdej kolumny dwójkowej zwracają się natychmiast twarzami ku sobie i wykonują trzytaktowy pląs zmienny podając sobie ręce prawe, a następnie lewe i zataczając między swojemi stanowiskami kółeczka, jedno w prawą a drugie w lewą stronę.

1. Podać prawe ręce — krok prawą,
   sun lewą,
   krok prawą,
2. „ „ „ krok lewą,
   sun prawą,
   krok lewą,
3. jak 1.
4. jak 2. poczem zmienić ręce, wykonać półobrotu w prawo i zacząć pląs lewą nogą, a mianowicie:
5. Podać lewe ręce — krok lewą,
   sun prawą,
   krok lewą,
6. krok prawą,
   sun lewą,
   krok prawą,
7. jak 5.
8. jak 6., oraz skok prawą na pierwotne miejsce do postawy zasadnej twarzami ku sobie.

Pląs ten powtórzyć jeszcze raz od 1 do 8 zaczynając lewą nogą i podając sobie lewe ręce; zakończyć skokiem lewą na pierwotne miejsce ze zwrotem do pierwotnego frontu.

Obraz II.

Muzyka: „Ospały i gnuśny“.

Takt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Obraz ćwiczy się dwa razy w lewą, a dwa razy w prawą stronę.

1. Post. rozkroczna prawonóż — ręce na barki,
2. wytrzymaj — Ram. w górę,
3. „ skłon w tył do post. łukiem — Ram. wytrzymaj,
4. wytrzymaj — prostuj tułów — Ram. wytrzymaj,
5. post. skrzyżna pr. przed l. — ręce przed pierś,
6. półobrotu w lewo do post. zasadnej — ręce na biodra,
7. skłon tułowia wprzód,
8. prostuj tułów — Ram. opuść.

Po przećwiczeniu w 8 takcie białe i czerwone każdej kolumny dwójkowej wykonują szybko zwrot ku sobie.

Uwagi do obrazu II-go.

Ad 3. Skłon do postawy łukiem wykonuje się w kręgach szyjnych i piersiowych bez przegięcia się w kręgach lędźwiowych i krzyżowych (na co szczególniejszą należy zwracać uwagę) ściągając nieco brodę w tył i patrząc w górę. Ramiona wyprostowane pochylają się w tył w miarę pochylania głowy.

Ad 4. Tułów prostuje się ruchem szybkim.

Ad 6. Z postawy skrzyżnej wykonuje się pół obrotu w tył na palcach obydwu stóp, poczem pięty łączy się i opuszcza na ziemię.

Ad 7. Tułów skłania się wprzód w stawach biodrowych bez zmiany w ustawieniu kręgów, przyczem nie należy łokci cofać w tył ani pochylać głowy. Barki i łopatki ściągać w tył.

Pląs II.

Pląs trzytaktowy, skoczny, w bok, najpierw w lewą a następnie w prawą stronę.

1. krok lewą n. w bok,
2. skokiem dostaw pr. n. do l.
3. krok l. n. w bok,

4. prawą nogę skrzyżuj przed lewą,
5. pół obrotu w lewo do postawy zasadnej,
6. do 10. jak 1. — 5. z powrotem na poprzednie stanowisko.

Następnie 11. do 20. jak 1. do 10. lecz w stronę prawą, zaczynając prawą nogą krok w prawo, krzyżując lewą przed prawą i wykonując pół obrotu w prawą stronę.

Obraz III.

Muzyka: „Wszystko, co nasze Polsce oddamy".

Takt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Obraz przećwicza się 4 razy w prawą stronę a 4 w lewą.

1. Post. rozkroczna lewonóż na palce — Ram. w bok,
2. ćwierć obrotu w pr. do post. zakr. lew. na palce — ręce przed pierś,
3. post. klęczna na lewem kolanie — Ram. w bok,
4. „ wykroczna lewonóż — ręce na barki,
5. „ napalcowa w wykr. — Ram. w górę,
6. „ klęczna na pr. kolanie — Ram. w bok,
7. „ zakr. l. na palce — ręce przed pierś,
8. „ zasadn. (lew. do pr.) — Ram. w dół.

Uwagi do obrazu III-go.

Ad 2. W zakroku obie nogi wyprostowane, ciężar ciała na prawej nodze, lewa opiera się palcami o ziemię. W położeniu „ręce przed pierś" łokcie podniesione w bok, do wysokości barków, przedramiona ugięte, ręce w tejsamej wysokości co łokcie, ze spojonymi palcami i dłońmi zwróconemi w dół.

Ad 3. i 6. W klęczce noga stojąca na stopie ma być w kolanie tak ugięta, by udo było w ustawieniu poziomem, a podudzie w pionowem, a między sobą tworzyły kąt prosty. Ponieważ klęczkę ad 3. jak i ad 6. wykonuje się z postawy krocznej, w której za mało odchylone od siebie nogi nie pozwalają na wykonanie prawidłowej klęczki, należy ad 3. wysunąć nieco nogę lewą

w tył a dopiero na niej klęknąć — ad 6. zaś nogę lewą wprzód, a następnie klęknąć na prawej.

Pląs III.

Pląs ten składa się z dwóch części A) i B). W pierwszej części kolumny dwójkowe wykonują pląs wprzód, następnie w tył zwrot i takim samym pląsem, począwszy przeciwną nogą wracają na pierwotne stanowiska i (wykonawszy pół obrotu) do pierwotnego frontu.

W drugiej części wykonują pląs w bok w lewą stronę a następnie w prawą do powrotu na pierwotne stanowiska.

Część A. (pląs zmienny, suwany).

I.
1. krok l. nogą — ręce na barki,
2. sun p. n. do lewej — R. wytrzymaj,
3. krok l. nogą — R. opuść w dół,

II.
1. krok p. nogą — ręce na barki,
2. sun l. n. do prawej — R. wytrzymaj,
3. skok p. n. — R. opuść w dół.

III.
1.
2. jak I.
3.

IV.
1. krok pr. nogą — ręce na barki,
2. $^1/_2$ obrotu w lewo — R. wytrzymaj,
3. Post. zasadna (lewa do prawej) — R. w dół.

V—VIII. jak I. do IV. ale przeciwnie t. j. zaczynać prawą nogą a $^1/_2$ obrotu wykonać w prawo (prawa do lewej).

Część B (pląs skoczny).

I.
1. krok l. n. w bok — ręce na barki,
2. skocznie p. n. do lewej — R. wytrzymaj,
3. krok l. n. w bok — R. wytrzymaj,

II.
1. unik pr. nogą — R. w bok,
2. wytrzymaj,
3. post. zasadna — R. w dół,

III. { 1. / 2. jak I. / 3. }

IV. { 1. p. nogę skrzyżuj przed lewą — R. w bok, / 2. wytrzymaj, / 3. post. zasadna — R. w dół. }

V—VIII. jak I. do IV. ale w prawo.

VI.

Odrębne ćwiczenia Okręgów.

Na podstawie uchwały Zjazdu naczelników z dnia 18 września 1821 r. zatwierdzonej przez Wydział dzielnicowy a następnie Wydział Związkowy — w program publicznych ćwiczeń zlotowych wchodzą odrębne ćwiczenia okręgów, w których obowiązują następujące przepisy ogólne:

1. Okręgi mogą wystąpić z dowolnie obranemi ćwiczeniami z wyłączeniem ćwiczeń wolnych; mogą to zatem być ćwiczenia na przyrządach, piramidy, ćwiczenia z oporem, skoki mieszane itp.

2. O ile całe okręgi nie wystąpią z wspólnemi ćwiczeniami, mogą to uczynić poszczególne gniazda na zmianę w ograniczonym czasie.

3. Druhowie biorący udział w wspólnych ćwiczeniach wolnych nie będą temsamem zmuszeni do brania udziału w odrębnych ćwiczeniach okręgów, które mogą wystąpić w mniejszej liczbie z oddziałem wyborowym.

4. Projekty tych ćwiczeń opracowują grona okręgowe a zatwierdza komisja miejscowa grona dzielnicowego.

5. Termin nadsyłania projektów wyznaczono na dzień 1 kwietnia 1922 r.

VII.

Ćwiczenia gości.

Do wzięcia udziału w zlocie zaproszono wszystkie dzielnice. O ile która z nich zgłosi swój udział z własnemi ćwiczeniami, wejdą one w program ćwiczeń publicznych.

Zgłoszenia i programy ćwiczeń należy nadsyłać do dnia 1 kwietnia 1922 r.

VIII.

Gry i zabawy młodzieży.

Prócz ćwiczeń wspólnych obrazowych przeznaczono tak dla młodzieży męskiej jak i żeńskiej po jednym punkcie programu, który mają wypełnić gry i zabawy w drużynach i grupkach. Dobór gier dla młodzieży męskiej jest uwidoczniony w rozdziale IX ust. 4. — dla żeńskiej dowolny lecz dostosowany do wieku i odpowiedni do występu publicznego. Ze względu na to, że każdy z tych punktów będzie umieszczony bezpośrednio po ćwiczeniach obrazowych muszą wszyscy biorący udział w tych ćwiczeniach uczestniczyć następnie w grach lub zabawach. Odpowiedni zatem wybór gier pozostawia się inicjatywie naczelników gniazd, z tem by ze względu na rozmieszczenie na boisku i ustalenie porządku ćwiczeń nadesłali naczelnikowi dzielnicowemu raport o liczbie ćwiczących i rodzaju gier do dnia 1 maja 1922 r.

IX.

Zawodnicze ćwiczenia i gry.

1. Zawody druhów i starszej młodzieży sokolej męskiej.

Program obejmuje: biegi, rzuty, skoki, pięciobój sokoli, przechodzenie przez parkan, ćwiczenia zawodnicze na 4 przyrządach i piłkę nożną.

A) Biegi:

1. Bieg na 100 *m*.
2. Bieg z płotkami na 110 *m*.
3. Bieg rozstawny na 1600 *m*. (4×400 *m*.)
4. Bieg drużynowy na przełaj w terenie ponad 3000 *m*.

Z biegów najtrudniejsze są biegi tzw. krótkie t. j. bieg z płotkami i bieg na 100 *m*. Wymagają one szczególniejszego przygotowania oraz specjalnych zdolności fizycznych zawodników.

Wymagany start niski (na strzał). Biegać należy krokiem długim, na palcach, ze zwracaniem stóp do środka i pochyleniem tułowia wprzód. Płotki w liczbie 10, wysokości 106 *cm*., a szerokości 120 *cm*., należy ustawiać na bieżni 110 *m* długiej w ten sposób, by pierwszy płotek oddalony był od linji startu o 13·72 *m*. — ostatni od linji mety o 14·02 *m*. — między zaś poszczególnemi płotkami pozostawał odstęp na 9·14 *m*.

Trening rozpoczynać od samego tylko startu, do którego następnie dodawać bieg początkowo na 30 do 40 *m*. poczem długość biegu zwiększać, a zarazem ćwiczyć (trenować) bieg trwały do 300 *m*. Przeskakiwanie płotków ćwiczyć krokiem skocznym t. j. z nogi na nogę bez zatrzymania się w biegu, wykonując między poszczególnemi płotkami 3 kroki.

B) Rzuty:

1. Rzut dyskiem.
2. Rzut oszczepem.
3. Rzut granatem.
4. Rzut kulą.

Dysk musi być przepisowy, żelazno-drewniany, (z drzewa z obwódką żelazną) wagi 2 kg. Rzuca się dowolną ręką z koła o średnicy 2·50 *m.* początkowo w czasie treningu z miejsca, a następnie z obrotem.

Oszczepem rzuca się z rozbiegu bez używania pętli.

Granatu używać trzonkowego (ćwiczebny wojskowy), wagi 800 gramów. Rzut wykonuje się wyprostowanem ramieniem, przy współpracy mięśni tułowia i nóg, z postawy wypadnej wtył do post. „Padnij“. Kula wagi 7·258 kg. ma być wypchnięta wprzód z ugiętego ramienia przy wybitnej współpracy mięśni tułowia, a po części i nóg.

C) Skoki: 1. Skok w dal z rozbiegiem.
2. Skok w wyż z rozbiegiem.
3. Skok w wyż o tyczce.

Skok w wyż można wykonać dowolnym stylem.

Skok o tyczce, bez przechwytu rąk, ze zwrotem do poprzeczki.

Zatknięcie tyczki liczy się za skok.

D) Pięciobój sokoli:

1. Skok wdal z rozbiegiem,
2. Rzut kulą 7·258 kg.
3. Bieg na 200 *m.*
4. Rzut dyskiem 2 kg.
5. Wspinanie po linie 8 *m.*

Wspinanie po linie z naskoku bez pomocy nóg, na czas.

E) Przechodzenie przez parkan: 4 *m* wys.

Drużyna zawodnicza składa się z 6 zawodników, sposób przechodzenia dowolny, mierzy się czas do zeskoku ostatniego zawodnika.

F) Ćwiczenia na drążku: (doskocznie).

1. Z naskoku zwieszenie proste — zamachem wspieranie złudne — przemyk przodem — wychwyt tyłem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wychwyt przodem — podmykiem nastopowym spojonym zeskok wprzód.

2. Z naskoku zwieszenie proste — poziomka nóg o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne przodem — przewlek do zwieszenia przerzutnego tyłem — opust tułowia w dół do zwieszenia tyłem — waga tyłem — przejście łukiem do zwieszenia przerzutnego tyłem — wydźwig tyłem — spad do zwieszenia przewrotnego tyłem — przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyt przodem — przemyk przodem do zeskoku w tył.

G) Ćwiczenia na poręczach: (Poręcze ustawione w wysokości 1·60 *m.*).

1. W środku poręczy z naskoku zwieszenie przewrotne — wychwyt do podporu o ramionach prostych — odmachem w tył podpór na ramionach — przerzut wtył do stania na barkach — opust tułowia do wagi wolnej w podporze — odwrotka w lewo (pr.) z półobrotem w prawo (lewo).

2. Na końcu poręczy zwieszenie postawne przodem o ramionach prostych — wspieranie ciągiem równorącz do podporu o ramionach prostych — odmachem (ramiona ugiąć) poskok wprzód do ramion prostych nożyce odwrotne w lewo (pr.) z półobrotem w lewo (pr.) — przechwyt rąk — zesiad odwrotny — półkole zawrotne lewonóż (pr.) — półkole zawrotne prawonóż (l.) do wsiadu odwrotnego spojonego w lewo (pr.) — ćwierć obrotu w prawo (l.) do podporu leżąc przodem (pobok) — odboczny zeskok w prawo (l.) — doskok tyłem do poręczy.

H) Ćwiczenla na koniu wszerz z łękami:

1. Z miejsca wyskok do podporu przodem o ramionach prostych — zamach okroczny prawonóż (l.) — koło odwrotne prawonóż (l.) — przemach okroczny le-

wonóż (pr.) do siodła — nożyce odboczne w prawo (l.) — nożyce odboczne w lewo (pr.) — przemach okroczny prawonóż (l.) do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo (pr.) — lewa ręka dochwyt — pr. ramię w bok.

2. Z miejsca wyskok do podporu przodem o ramionach prostych — koło odboczne spojone w lewo (pr.) — przemach odboczny spojony w lewo (pr.) do podporu tyłem — przemach okroczny prawonóż (l.) w tył — przemach okroczny lewonóż (pr.) w tyl do podporu przodem — koło odboczne spojone w prawo (l.) — odboczny zeskok w prawo (l.) Ram. w dół.

J) Ćwiczenia na kółkach:

1. Ze zwieszenia — wspieranie ciągiem równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt — odmyk o krzyżach skulonych do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie wolne — przerzutem wtył zeskok do postawy.

2. Ciągiem zwieszenie przewrotne — zwieszenie przerzutne — waga tyłem — rzutem do zwieszenia przewrotnego — wychwyt — odmyk wprzód do zwieszenia o ramionach prostych — w przedmachu przewrotem zeskok rozkroczny.

K) Zawody w piłce nożnej dla młodszych druhów i starszej młodzieży. W grze obowiązują przepisy międzynarodowe.

Uwaga: Przewodnictwo Związku w Warszawie ustaliło dwie nagrody dla zawodników a mianowicie:

1. Nagroda za ogólne zwycięstwo dla zawodnika, który uzyska najlepsze wyniki w następujących ćwiczeniach:

a) bieg na 100 *m.*
b) skok w wyż.
c) rzut dyskiem.
d) drążek.
e) poręcze.
f) koń.
g) kółka.

h) jedno wylosowane ćwiczenie wolne zlotowe.

2. Nagroda wędrowna dla zwycięskiej drużyny w biegu na przełaj. Drużyna składa się z trzech biegaczy i jednego zapasowego.

Nadto będą rozdzielane odznaki honorowe dyplomy i listy pochwalne.

2. Zawody żeńskich oddziałów sokolich.

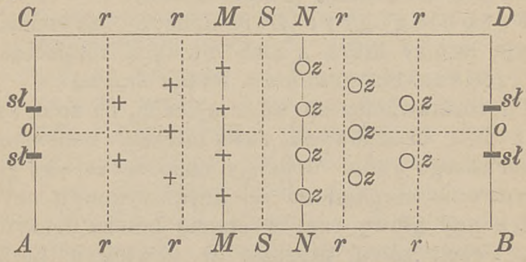
Do zawodów tych będą dopuszczene drużyny członkiń i starszych uczenic.

W program zawodów dla tych oddziałów wprowadzono 3 gry a mianowicie: 1. Piłka graniczna, 2. Piłka koszykowa, 3. Lawn-tennis.

W grach tych należy trzymać się niżej podanych prawideł.

A) Piłka graniczna.

Liczba grających: 9 zawodniczek jako jedna drużyna.



Boisko: (patrz rycina). Prostokąt *ABCD* długości 60 *m.* szerokości 25 *m.* podzielony linią środkową *SS* na dwie połowy. W odległości 5 *m* od linji środkowej oznacza się po jej obydwu stronach linje pierwszego rzutu *MM* i *NN*. Oś podłużna boiska oznaczona *OO*. W środku krótszych boków boiska ustawia się dwie bramki ze słupków 3 *m.* wysokich ustawionych w odległości 7 *m.* od siebie. Linje rzutu oznaczone *rr rr rr*. — ustawienie zawodników *z z*.

Przybory: Piłka dęta (nożna) Nr. 5; nadto 10 chorągiewek (1·5) do oznaczenia boiska i 4 słupki bramkowe 3 *m* wysokie.

Ustawienie: Drużyna złożona z 9 zawodniczek ustawia się na swojej połowie boiska, frontem do linji środkowej, w trzech szeregach, w szachownicę. Pierwszy szereg tworzą 4 zawodniczki stojące na linji pierwszego rzutu, za nimi w odległości około 5 *m* staje drugi szereg złożony z 3 zawodniczek a za temi w takiej samej odległości ostatni szereg z 2 zawodniczek. (Patrz rycina *z*, *z*, *z*).

Cel gry: Każda drużyna stara się w oznaczonym czasie zdobyć jak najwięcej bramek przeciwnej drużyny a obronić przed zdobyciem własna bramkę. Bramkę zdobywa się przez przerzucenie piłki między słupkami ewentualnie ich przedłużeniami w górę tak, by poza bramką dotknęła ziemi. Cel ten osiąga się przez sprawne chwytanie i celne a dalekie rzuty, czego następstwem jest zbliżanie się do bramki przeciwniczek.

Przebieg gry: Dwie drużyny zawodnicze rozstrzygają losem, która z nich ma grę rozpocząć; drużyna przeciwna ma natomiast wybór boiska.

Po rozstawieniu się na miejscach, na znak sędziego, jedna z dwu środkowych zawodniczek, ustawionych na linji pierwszego rzutu drużyny rozpoczynającej grę, stojąc obydwoma stopami na tej linji, wykonuje obydwoma rękami z nad głowy rzut w stronę boiska drużyny przeciwnej. Jeżeli piłka przeszła w powietrzu poza linję środkową, weszła w grę i temsamem gra się rozpoczęła. Jeśli zaś piłka upadła na ziemię przed linją środkową, należy rzut powtórzyć. Jeśli piłka przeszła w powietrzu przez linię środkową, drużyna przeciwna stara się nie dopuścić jej wgląb swego boiska przez schwytanie jej z powietrza lub zatrzymanie na ziemi jak najbliżej linji środkowej.

Korzystniejszem jest schwytanie piłki z powietrza, gdyż wówczas zawodniczka, która piłkę schwyciła ma

prawo z tego miejsca, w którem piłkę schwyciła, wykonać w kierunku bramki przeciwnej drużyny 3 duże kroki a następnie rzut, skutkiem czego zbliża się do bramki przeciwniczek.

Jeśli zaś piłka nie została schwytana lecz upadła na ziemię, to najbliżej stojąca zawodniczka stara się ją zatrzymać, by nie dopuścić do potoczenia się jej wgłąb własnego boiska, poczem podnosi ją i wykonuje rzut z tego miejsca, w którem piłka znajdowała się najdalej w głębi boiska t. j. najbliżej własnej bramki. Wobec tego wszelkie odbijanie piłki ku przodowi jest bezcelowe.

Po schwytaniu piłki ewentualnie podniesieniu jej z ziemi rzut nie musi być koniecznie wykonany z miejsca chwytu lub podniesienia piłki, lecz zawodniczka może piłkę przenieść po linji rzutu t. j. równoległej do linji pierwszego rzutu na środek boiska t. j. na punkt, gdzie ta linja przecina się z podłużną osią boiska i stamtąd wykonać 3 kroki ewentualnie rzut. Podobnie postępuje drużyna druga a gra toczy się dalej w ten sposób, że obie drużyny chwytają i rzucają piłkę kolejno ku sobie oraz posuwają się naprzód ku bramce przeciwnej lub cofają się wstecz ku swojej. Drużyna, która lepiej chwyta i rzuca, zbliża się ku bramce przeciwniczek a znalazłszy się na odległości jednego rzutu od bramki przeciwnej przerzuca przez nią piłkę. Jeżeli piłka poza bramką dotknie ziemi, bramka jest zdobyta a drużyna zwycięska uzyskuje jeden punkt. Poczem rozpoczyna się gra na nowo. Zaczyna drużyna, która poprzednią grę przegrała.

Zawodniczki nie są stale przywiązane do swych miejsc lecz mogą swobodnie się poruszać w granicach boiska nawet przekraczać własną linię bramkową celem obrony bramki t. j. celem niedopuszczenia piłki przerzuconej przez bramkę do upadku na ziemię lecz schwytania jej i odrzucenia.

P r a w i d ł a g r y: 1. Piłkę rzuca się z miejsca, w którem została schwytana lub w którem znajdowała

się najgłębiej na własnem boisku t. j. najbliżej własnej bramki, ewentualnie ze środka linji rzutu przechodzącej przez ten punkt.

2. Rzut wykonuje ta zawodniczka, która piłkę schwyciła lub podniosła; podawanie współgrającej wykluczone.

3. Pierwszy rzut wykonuje się z ponad głowy, stojąc obydwoma stopami na linji pierwszego rzutu, przyczem nie wolno stóp odrywać od ziemi; wszystkie inne rzuty dowolnym sposobem. Najkorzystniejszy jest rzut łukiem ponad głowy ku bramce przeciwniczek.

4. Jeżeli po rzucie piłka w powietrzu przeszła przez granice boczne, rzut jest nieważny i należy go powtórzyć.

5. Jeżeli w czasie gry piłka potoczy się poza boczne granice, temsamem wychodzi z gry i wówczas wnosi się ją na środek boiska po linji rzutu przechodzącej przez ten punkt, przez który granicę przeszła. Jeżeli zaś piłka zostanie wyrzucona przez drużynę atakującą poza granicę bramkową ale nie przez bramkę lecz obok niej, wówczas wyszła z gry a drużyna broniąca wykonuje rzut z tego punktu granicy bramkowej, przez który piłka wyszła.

6. Podczas chwytania lub zatrzymywania piłki nie wolno jej odbijać wprzód ani rękami ani nogami, co pozatem jest bezcelowe.

7. Nie wolno przeciwniczkom przeszkadzać w czasie chwytów, rzutów lub podczas posuwania się wprzód i wstecz.

8. Piłki rzuconej przez jedną z zawodniczek nie wolno innym współgrającym z tej samej drużyny dotykać tak długo, póki nie dotknie jej któraś z przeciwniczek.

9. Jeżeli zawodniczka drużyny atakującej schwyci odrzuconą z poza bramki piłkę tak blisko bramki, że po wykonaniu 3 kroków znalazłaby się poza bramką, wówczas wolno jej przejść przez bramkę z piłką i w ten sposób zdobyć punkt a dla zaznaczenia tego rzucić piłkę o ziemię. W innych wypadkach przeciwnej granicy bramkowej nie wolno przekraczać.

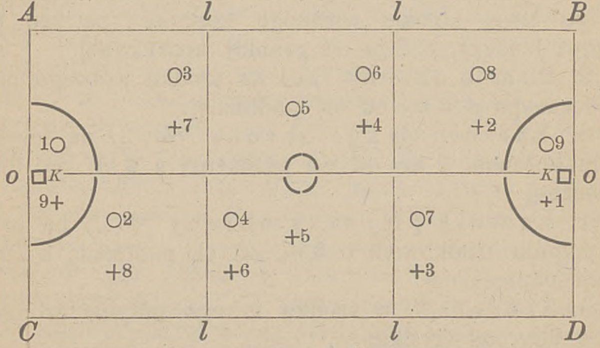
10. Za przekroczenie jednego z powyższych prawideł drużyna przeciwna ma prawo do wykonaniu rzutu wolnego, na czem zyskuje 3 kroki; rzut ten bowiem następuje po poprzedniem wykonaniu 3 kroków z miejsca poprzedniego własnego rzutu. Jeżeli z powodu błędu popełnionego przez drużynę broniącą drużyna atakująca uzyska rzut wolny wówczas, gdy rzut poprzedni wykonała z miejsca oddalonego o 3 kroki lub bliżej od bramki, temsamem uzyskuje punkt i nie ma obowiązku wykonywać tych 3 kroków, któremi przeszłaby przez bramkę.

Czas gry: gra zawodnicza trwa 33 minut i dzieli się na dwie części (15 + 15) z trzyminutową przerwą w połowie gry. Po przerwie drużyny zmieniają stanowiska na boisku a grę rozpoczyna drużyna przeciwna tej, która rozpoczęła grę w pierwszej części.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w wyżej oznaczonym czasie uzyska więcej punktów.

B) Piłka koszykowa.

Liczba grających: 9 zawodniczek jako jedna drużyna.



Boisko: (patrz rycina). Prostokąd *ABCD* o długości 36 *m.* a szerokości 18 *m.* podzielony dwoma poprzecznemi linjami *(l, l,)* na 3 równe pola t. j. jedno

środkowe i dwa boczne. Oś podłużna boiska *(O, O)*, przepoławia te pola na półpola prawe i lewe. Rozróżnianie prawych i lewych półpól jest dla obu drużyn inne, gdyż oznacza się je ze stanowiska zawodniczki stojącej przy własnym koszyku twarzą ku środkowi boiska. Półpole prawe będzie zatem dla drużyny przeciwnej lewem. Koszyki *(K, K,)* ustawia się w środku krótszych boków prostokąta zwanych granicami koszykowemi. Przy granicach koszykowych kreśli się półkola o promieniu 5 *m* jako pola koszykowe. W środku boiska oznacza się koło o średnicy 1 *m*.

Przybory: Piłka dęta (nożna) Nr. 5. nadto 8 chorągiewek (1·5 *m*.) do oznaczenia boiska i 2 słupki koszykowe 3 *m* wysokie Na słupkach umieszcza się ściankę z deszczułek wielkości 1 metra kwadratowego. (1×1) a u spodu ścianki przymocowuje się koszyk t. j. obręcz o średnicy 40 *cm* z zawieszoną siatką bez dna.

Ustawienie: Na początku gry oraz przy każdorazowem jej rozpoczynaniu ustawiają się zawodniczki (patrz rycina) w następujący sposób:

1. Obrona *(o)* staje na własnem polu koszykowem po lewej stronie własnego koszyka (patrząc ku środkowi boiska), o 2 *m* od granicy koszykowej.

2. Pomoc obrony *(po)* na środku prawego półpola bocznego o 3 *m*. od osi podłużnej.

3. Łącznik drugi obrony *(ło 2)* na lewem półpolu bocznem 6 *m*. od osi podłużnej a 2 *m*. od linji poprzecznej.

4. Łącznik pierwszy obrony *(ło 1)* na prawem półpolu środkowem o 3 *m*. od osi podłużnej a 2 *m*. od linji poprzecznej.

5. Środek *(ś)* w środku lewego półpola środkowego o 3 *m*. od środka.

6. Łącznik pierwszy ataku *(ła 1)* na lewem półpolu środkowem o 6 *m*. od osi podłużnej a 2 *m*. od linji poprzecznej.

7. Łącznik drugi ataku *(ła 2)* na prawem półpolu bocznem o 3 *m.* od osi środkowej a 2 *m.* od linji poprzecznej.

8. Pomoc ataku *(pa)* w środku lewego półpola o 6 *m.* od linji środkowej.

9. Atak *(a)* na cudzem polu koszykowem po lewej stronie koszyka o 2 *m.* od granicy koszykowej.

Cel gry: zdobyć w oznaczonym czasie jak najwięcej koszyków drużyny przeciwnej a obronić swój własny. Cel ten osiąga się przez sprawne chwytanie i rzucanie piłki własnym współgrającym w ten sposób, by ta dostała się na obce pole koszykowe do rąk własnego ataku, który zręcznym rzutem wrzuca ją do cudzego koszyka.

Przebieg gry: Dwie zawodnicze drużyny rozstrzygają losem, która z nich ma prawo wyboru koszyka a następnie zawodniczki, rozdzieliwszy między siebie role, ustawiają się na odpowiednich miejscach.

Grę rozpoczyna sędzia w ten sposób, że stojąc tuż poza obwodem koła pomiędzy dwoma przeciwniczkami, rzuca piłkę o ziemię w środek koła. Po skozłowaniu piłki obie środkowe zawodniczki starają się ją uchwycić a gdy jednej z nich to się uda, rzuca ją szybko swej współgrającej w kierunku przeciwnego koszyka w tym celu, by za pośrednictwem własnych łączników i pomocy ataku przeprowadzić piłkę do rąk ataku, którego zadaniem jest otrzymaną piłkę wrzucić do cudzego koszyka. W uskutecznieniu tego planu jedna drużyna stara się drugiej przeszkadzać dozwolonymi sposobami t. j. piłkę schwycić i rzucić za pośrednictwem własnych współgrających do rąk własnego ataku a w następstwie tego zdobyć cudzy koszyk. W czasie więc gry piłka przechodzi z rąk do rąk od jednej drużyny do drugiej tak długo, aż wreszcie jednej z atakujących uda się wrzucić ją do koszyka i zdobyć w ten sposób punkt. Poczem rozpoczyna się grę na nowo z koła środkowego.

Prawidła gry: 1. Podczas rozpoczynania gry wszystkie zawodniczki muszą stać na własnych miejscach, a środkowym nie wolno tak długo przekroczyć obwodu koła środkowego, póki piłka rzucona przez sędziego nie skozłuje.

2. Jeżeli obie przeciwniczki chwycą piłkę równocześnie, rzut o ziemię należy powtórzyć.

3. W czasie gry nie są zawodniczki stale przywiązane do swych miejsc, lecz mogą swobodnie poruszać się t. j grać na dwu sąsiednich polach z wyjątkiem środków, które grają tylko na polu środkowem i pomocy ataku i obrony, którym nie wolno opuszczać swoich pól bocznych. Natomiast obydwa łączniki pomocy i ataku grają na polu środkowem i swojem polu bocznem z tem zastrzeżeniem, że atak może wrzucać piłkę do koszyka jedynie z pola koszykowego.

4. Na polu koszykowem wolno grać jedynie odnośnemu atakowi i obronie; wszystkim innym zawodniczkom nie wolno przekraczać granic pola koszykowego.

5. Do koszyka wrzuca piłkę jedynie atak.

Wrzucenie piłki przez inną zawodniczkę jest nieważne.

6. Piłkę wolno rzucać i odbijać jedną lub obydwoma rękami; nie wolno jej jednak podawać z rąk do rąk. Za podawanie uważa się takie przejście piłki od jednej do drugiej zawodniczki, gdy te znajdują sią bliżej siebie jak w odległości 1 *m*.

7. Nie wolno piłki nosić t. j. chodzić lub biegać z piłką w ręku ale należy ją rzucać z tego miejsca, w którem została schwytana lub podjęta z ziemi.

8. Nie wolno piłki wydzierać ani wybijać z rąk przeciwniczek. Również wzbronione jest kopanie piłki i rzucanie jej o ziemię.

9. Przeciwniczek nie wolno potrącać, popychać, ani podstawiać im nóg.

10. Nie wolno piłki zatrzymywać dłużej, jak 3 sekundy, lecz należy ją rzucić natychmiast po schwytaniu lub podjęciu z ziemi.

11. Jeżeli piłka rzucona do koszyka nie wpadnie do niego, lecz odbije się od ścianki lub obręcza, jest dalej w grze i jeżeli schwyci ją atak, może powtórnie rzucać do koszyka, jeżeli zaś obrona, może ją rzucić swej współgrającej.

12. Piłki nie musi się rzucać bezpośrednio do sąsiadki, lecz można ją skierowsć do innej współgrającej, o ile tego wymaga sytuacja gry. Rzuty jednak dalekie, zatem i wysokie są niebezpieczne, gdyż dają sposobność drużynie przeciwnej do schwytania piłki.

13. Jeżeli piłka w czasie gry wyjdzie poza granice boczne boiska, temsamem wychodzi z gry. Wnosi ją najbliższa zawodniczka drużyny przeciwnej od tej, z której winy piłka wyszła i na znak sędziego wrzuca oburącz z nad głowy w boisko, stojąc obydwoma stopami na granicy bocznej w tem miejscu, przez które piłka wyszła. Podczas wrzucania piłki nie wolno wrzucającej odrywać stóp od ziemi t. j. podskakiwać a innym zawodniczkom stać bliżej jak 3 *m*. od wrzucającej.

14. Jeżeli piłka wyjdzie poza granice koszykowe, wychodzi również z gry i wrzuca się ją podobnie jak po przejściu granic bocznych z tą różnicą, że rzut wykonuje się z tego rogu boiska, bliżej którego piłka przeszła granicę. Z rzutu narożnego nie można bezpośrednio zdobywać koszyka a więc atak nigdy nie wrzuca piłki z rogu.

15. Wszelkie przekroczenia powyższych prawideł są uważane za błędy za które sędzia wyznacza kary. Karami są: rzut wolny i rzut karny. Rzut wolny polega na tem, że zawodniczka, która błąd popełniła, musi oddać piłkę zawodniczce z tejsamej pary drużyny przeciwnej. Rzut karny wyznacza się za błąd popełniony na polu koszykowem. Polega on na tem, że drużyna, która

błąd popełniła, musi piłkę oddać atakowi drużyny przeciwnej, któremu wówczas wolno bez przeszkody ze strony obrony wrzucić piłkę do kosza. Jeżeli to mu się uda, zdobywa punkt, jeżeli zaś nie — gra toczy się dalej.

Czas gry: gra zawodnicza trwa 33 minut i dzieli się na 2 części (15+15) z 3 minutową przerwą w połowie gry, podczas której drużyny zmieniają miejsca i koszyki.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w oznaczonym czasie zdobędzie więcej punktów.

C) Lawn-tennis.

Prawidła gry: obowiązują przepisy międzynarodowe przyjęte w świecie sportowym.

Uwaga: Zawody mogą być rozgrywane w grze pojedyńczej lub parami.

3. Zawody młodzieży sokolej męskiej.

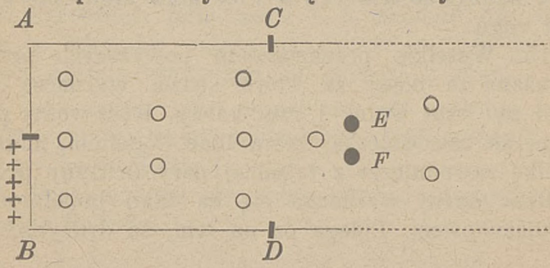
Podczas uroczystości zlotowych we Lwowie młodzież będzie dopuszczona do zawodów w palancie. Obowiązują niżej podane prawidła gry.

Palant.

Liczba grających: 11 graczy jako jedna drużyna.

Przybory: Palant t. j. kijek z twardego drzewa okrągły, długości od 60 do 70 *cm*. grubości (średnica przekroju) 3 do 4 *cm*.

Piłka pełna obszyta skórą o średnicy 7 *cm*.



Boisko: Prostokąt o szerokości 25 *m* a długości nieograniczonej, nie mający zatem granicy t. zw. tylnej. Poza granicą przednią boiska *(A, B)* znajduje się t. zw. królestwo, skąd podbija się piłkę. Na dłuższych bokach boiska w odległości 30 *m* od granicy przedniej boiska wbija się chorągiewki *(C, D)*, które służą do kontrolowania skośnych biegów piłki. W odległości 40 *m* od granicy przedniej oznacza się na środku boiska metę biegu *(E F)* dwoma chorągiewkami oddalonemi od siebie o 2 *m*.

Ustawienie: Drużyna podbijająca ustawia się na królestwie poza przednią granicą boiska po prawej stronie twarzą ku mecie biegu tak, by podbijający ze środka królestwa nie mógł przy zamachu lub w razie wypuszczenia z rąk palanta uderzyć ewentualnie zranić kogo z współgrających. Drużyna chwytająca rozstawia się na boisku dowolnie, mając jednak to na uwadze, by gracze stali na odpowiednich do swego wyćwiczenia w chwytaniu czy też kuciu lub biegu stanowiskach.

Cel gry: Zdobyć w oznaczonym czasie jak najwięcej punktów przez dalekie podbijanie piłki i sprawne biegi a więc jak najdłużej utrzymywać się na królestwie a w razie utraty tegoż jak najszybciej zdobyć je z powrotem przez celne kucie ewentualnie zręczne chwytanie piłki.

Przebieg gry: Dwie drużyny zawodnicze rozstrzygają losem, która z nich ma zająć królestwo, poczem udają się na swoje stanowiska. Protokolant spisuje nazwiska zawodników w porządku alfabetycznym lub też według wzrostu. Na znak sędziego drużyna zajmująca królestwo rozpoczyna grę w ten sposób, że pierwszy z zawodników stojąc na królestwie poza środkiem granicy przedniej boiska podbija palantem piłkę podrzuconą przez siebie samego.

Gdy podbicie się udało a piłka podbita znajdzie się w granicach boiska, wchodzi w grę a gracz ma prawo wykonać bieg do mety, dotknąć się jednej z chorągiewek

i wrócić z powrotem na królestwo, czem zdobywa dla własnej drużyny 1 punkt. Za punkt bowiem liczy się ważne podbicie i wykonanie biegu do mety i z powrotem.

Drużyna będąca na boisku stara się zdobyć królestwo i nie dopuścić swych przeciwników do wykonywania punktów. Usiłuje więc piłkę schwycić z powietrza ewentualnie szybko podnieść z ziemi i celnym rzutem trafić t. j. skuć gracza drużyny przeciwnej wykonującego bieg do mety. Jeżeli uda się jednemu z zawodników piłkę schwycić z powietrza, to temsamem skuł całą drużynę przeciwną i powinnaby nastąpić zmiana miejsc. Ponieważ jednak nie wolno mu piłki ponad 3 sekundy trzymać ani też jej nosić t. j. chodzić lub biegać z piłką a nadto ponieważ musi drużynie przeciwnej dać możność odkucia się, — dlatego bezpośrednio po schwytaniu wyrzuca piłkę pionowo w górę (daje świecę) jak najwyżej a w czasie, gdy piłka jest w powietrzu, cała drużyna będąca na boisku jak najszybciej biegiem dąży na królestwo. Drużyna zaś będąca dotychczas na królestwie wbiega na boisko i stara się spadającą z powietrza piłkę schwycić lub podnieść z ziemi oraz odkuć się t. j. trafić jednego z graczy drużyny przeciwnej, jeżeli jeszcze który z nich nie zdołał boiska opuścić. Gdy jednak na boisku już nie ma graczy przeciwnych lub gdy skucie się nie udało, następuje zmiana miejsc t. j. drużyna która piłkę schwyciła, zdobyła królestwo, a drużyna której piłkę schwytano z powietrza a która się nie odkuła, utraciła królestwo i zajmuje boisko. Drużyna, która zdobyła królestwo podbija teraz kolejno piłkę i wykonuje biegi, póki królestwa nie utraci. Jeżeli po ważnem podbiciu pierwszego gracza piłka nie została schwytana z powietrza lecz upadła na ziemię, najbliższy gracz podnosi ją z ziemi i z tegosamego miejsca natychmiast albo sam kuje biegnącego do mety lub od niej przeciwnika albo podaje swemu współgraczowi do kucia. Gdy biegnący zostanie skuty, ma prawo odkuć się a to skuwanie i odkuwanie

trwa tak długo, póki jeden z graczy nie wyrzuci piłki na królestwo ewentualnie póki gracze jednej drużyny po skuciu drużyny przeciwnej nie zbiegną z boiska. Wówczas na boisku pozostaje ta drużyna, której gracz miał ostatni piłkę w ręku lub ostatni został skuty. Po pierwszym graczu podbijają kolejno następni i po ważnych podbiciach wykonują biegi. W ciągu gry zmieniają drużyny swe stanowiska t. j. królestwo i boisko i starają się o zdobycie jak największej ilości punktów.

Prawidła gry: 1. Podbicie jest ważne, jeżeli podbijający stojąc poza środkiem przedniej granicy boiska podbił pierwszym zamachem piłkę tak, że ta weszła w granice boiska a nie wypuścił przytem palanta z ręki.

2. Jeżeli gracz mając palant i piłkę, ewentualnie jedno z nich w ręku stanie choćby jedną nogą w granicach boiska, skuta jest cała drużyna.

3. Jeżeli gracz nie trafił piłki pierwszym zamachem lub podczas podbijania wypuścił palant z ręki, jest skuty i musi się przez bieg wykupić a skoro tego nie uczynił do tego czasu, nim przyjdzie na niego kolej następnego podbijania, skutą jest cała drużyna.

4. Podbicie jest nieważne i należy je powtórzyć, jeżeli piłka podbita ukośnie wyjdzie poza granice boczne wprost z powietrza lub jeżeli wprawdzie dotknie boiska ale odbije się albo potoczy poza granice boczne przed znakami *C*, *D*, nie dotknąwszy wprzód żadnego z graczy.

5. Gracze podbijają kolejno jeden po drugim w oznaczonym przez protokolanta porządku a gdy skończą jedną kolej, zaczynają od początku następną. Jeżeli w międzyczasie drużyna utraci królestwo a następnie znowu je odzyska, podbija gracz następny po tym, który podczas opuszczania królestwa ostatni podbijał.

6. Bieg można wykonywać po swojem podbiciu ewentualnie po podbiciu jednego z następnych współgraczy; musi jednak być ukończony, zanim przyjdzie na danego gracza następna kolej podbijania. Jeżeli do tego

czasu biegu nie ukończył, skuta jest cała drużyna. Biegać może równocześnie kilku graczy.

7. Bieg można wykonywać tylko tak długo, jak długo piłka znajduje się w granicach boiska. Skoro jednak piłka którąkolwiek granicę przejdzie, gracze biegnący muszą (na znak sędziego) zatrzymać się w tem miejscu boiska, w którem znajdowali się w chwili, gdy piłka przeszła granicę. Dalszy bieg wykonują dopiero wówczas, gdy piłka podbita przez następnego gracza lub wniesiona na boisko wejdzie w grę.

8. Podczas biegu nie wolno przekraczać granic bocznych, gdyż w takim razie skuta jest cała drużyna.

9. W biegu nie wolno gracza zatrzymywać ani mu podstawiać nogi.

10. Biegu wykonanego w celu wykupienia się nie liczy się za punkt.

11. Chwytać piłkę można jednorącz albo oburącz.

12. Piłki nie wolno w ręku trzymać dłużej, jak 3 sekundy.

13. Piłki nie wolno nosić t. j. chodzić z nią lub biegać.

14. Podawanie piłki współgrającemu celem kucia jest dozwolone.

15. Po schwytaniu piłki świecę musi wykonać ten gracz, który piłkę schwycił.

16. Po wyjściu piłki poza granice boczne wnosi ją gracz z drużyny będącej na boisku w ten sposób, że stojąc na granicy bocznej obydwoma nogami w tem miejscu, którem piłka wyszła z gry, rzuca ją (na znak sędziego) do jednego z współgrających. Wnoszącemu kuć nie wolno.

17. Nie wolno kuć graczy, którzy stoją na mecie trzymając się chorągiewki lub jednego z graczy, który trzyma za chorągiewkę.

18. Wykonujący bieg może z drogi wrócić się, jednakże musi bieg powtórzyć.

19. Tylko wówczas może wrócić się z drogi a bieg uważa się za dobry, jeżeli piłka została do niego rzucona przez przeciwnika w wyraźnym zamiarze skucia a nie trafiła go.

20. Jeżeli drużyna będąca na boisku odrzuci piłkę na królestwo w takim momencie, gdy tam nie ma żadnego z uprawnionych do podbijania graczy, drużyna zostaje wygłodzona, poczem następuje zmiana miejsc.

21. Za przekroczenie prawideł unieważnia się wykonany punkt t. j. bieg albo skucie czy też schwytanie piłki ewentualnie gracz lub cała drużyna uznaną bywa za skutą. Nadto sędzia może gracza upomnieć ewentualnie wykluczyć z gry.

Czas gry: Gra zawodnicza trwa 35 minut bez przerwy.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w oznaczonym czasie uzyskała większą ilość punktów.

4. Rozgrywki młodzieży sokolej męskiej w okręgach.

Przewodnictwo dzielnicy pragnie, by wszystka młodzież Sokoła bez wyjątku wzięła udział w ćwiczeniach z okazji Zlotu; liczy się zarazem z niemożliwością zgromadzenia tej całej młodzieży w oznaczonym terminie we Lwowie. Dlatego też program zlotowy odnośnie do młodzieży będzie przeprowadzony częściowo w kilku innych większych środowiskach sokolich t. j. Gniazdach Okręgowych względnie takich, któreby najlepiej odpowiadały temu celowi czyto ze względu na swe położenie geograficzne czyto posiadanie boisk, urządzeń oraz fachowych kierowników — a z sąsiedniemi gniazdami pozostawały w ścisłym związku organizacyjnym.

Rozgrywki te odbędą się w czasie od 1. do 15. czerwca 1922 i obejmą:

1. Jedno dowolnie obrane i ułożone ćwiczenie wolne, które będzie miało charakter konkursowy dla kierowników za układ a dla młodzieży za poprawność wykonania.

2. Dla młodzieży od 10 do 13 lat

a) trzeciaka w zmienionej formie o tyle, że dwójki stają w kole obok siebie a nie za sobą i że ucieka trzeci skrajny a nie tylny.

b) Rzucanie do celu stałego i ruchomego piłką palantową. Celem jest zawsze jeden z współćwiczących.

c) Zdobywanie wieży piłką nożną.

d) Pięstówkę piłką Nr. 1.

3. Dla młodzieży od lat 14—16

a) Wyścig chorągiewek.

b) Palanta.

c) Pięstówkę piłką Nr. 4.

d) Nożną uproszczoną z ograniczeniem czasu i boiska.

4. Chód w formie wycieczek pieszych z gniazda do gniazda.

Uwaga: Rozgrywki te mogą byż połączone z próbą ćwiczeń zlotowych członków i członkiń oraz z zawodami w lekkiej atletyce i na przyrządach.

Objaśnienia ogólne:

Na podstawie uchwały Przewodnictwa Związku w Warszawie wchodzą w stały program prac sokolich ćwiczenia lekko-atletyczne, których wyrazem będą corocznie odbywane zawody według zasad i regulaminów międzynarodowych.

Program niniejszy, opracowany przez Grono dzielnicy Małopolskiej, zatwierdzony przez Wydział gimnast. Związku, obowiązuje całe Sokolstwo do zlotu 1922 t. j. do czasu opracowania stałego programu.

W program wchodzą przyjęte powszechnie w świecie sportowym ćwiczenia na przyrządach oraz lekkoatletyczne, z uwzględnieniem w nich sokolego systemu wychowawczego, który jest uwidoczniony w pięcioboju sokolim i przechodzeniu przez parkan. Ze względu na dotychczasowe wyniki międzynarodowe w poszczególnych gałęziach lekkiej atletyki zawodnicy muszą być należycie przygotowani

i muszą w danem ćwiczeniu wykazać szczególniejsze uzdolnienie.

Pierwszym i najgłówniejszym warunkiem dobrych wyników jest trening, któremu należy poświęcić baczną uwagę.

Posługiwać się należy tymczasowo podręcznikiem wydanym przez Polski Związek lekkoatletyczny: Zawody w lekkiej atletyce", który znajduje się na składzie w Przewodnictwie Dzielnicy we Lwowie (Sokoła 7, II. p. w cenie 200 Mk. za egzemplarz).

We wszystkich wątpliwościach należy zwracać się po informacje i wskazówki do Przewodnictwa Dzielnicy we Lwowie ewentualnie wprost do dha Tadeusza Dręgiewicza, członka Grona dzielnicowego (Lwów, Batorego 38).

X.

Regulamin zawodów związkowych.

1. Program zawodów:

Program zawodów ustala względnie zatwierdza **Wydział gimnastyczny Związku,** który oznacza również termin i miejsce.

2. Kierownictwo:

Naczelnym kierownikiem zawodów jest z urzędu swego naczelnik Związku, ewentualnie jego zastępca, wyznaczony do tej czynności przez Wydział gimn. Związku, którzy powołują odpowiednią ilość **pomocniczych kierowników** dla poszczególnych działów.

Wszyscy razem pod przewodnictwem naczelnego kierownika tworzą **kierownictwo zawodów,** odpowiedzialne za techniczne przeprowadzenie zawodów przed Wydz. gimn. Zw., któremu też do dni 14-tu po ukończeniu zawodów przedkłada na piśmie sprawozdanie ze swych czynności.

W tym celu przez cały czas trwania zawodów prowadzi **sekretarz** kierownictwa szczegółowy protokół.

Do zakresu działania kierownictwa należy:

a) urządzenie boisk i bieżni,

b) dobór przyrządów i przyborów,

c) powoływanie grona sędziów i komisji rozjemczej,

d) czuwanie nad porządkiem zawodów.

3. G r o n o s ę d z i ó w:

Kierownictwo powołuje odpowiednią ilość sędziów, bada ich kwalifikacje i udziela im wskazówek.

Wszyscy sędziowie wybierają z pomiędzy siebie **naczelnego sędziego,** który rozdziela między nich poszczególne czynności i czuwa nad prawidłowem ocenianiem wyników przez poszczególnych członków **grona sędziów.**

Jeżeli dany rodzaj ćwiczenia ocenia równocześnie kilku sędziów, wybierają oni z pomiędzy siebie **starszego sędziego,** który ma prawo ustalenia oceny, o ileby ta była u poszczególnych sędziów różna.

Wszelkie nieporozumienia między sędziami, oraz wszelkie wątpliwości tychże rozstrzyga i wyjaśnia bez odwołania naczelny sędzia.

4. K o m i s j a r o z j e m c z a:

Kierownictwo zawodów powołuje **komisję rozjemczą,** złożoną z naczelnego sędziego, jako przewodniczącego, 2 członków Wydziału gimn. Związku i 2 członków grona sędziów, którym nie wolno równocześnie sprawować żadnej innej funkcji sędziowskiej.

Komisja rozjemcza rozstrzyga nieodwołalnie zażalenia zawodników, wniesione na ręcena czelnego sędziego.

Jeżeli komisja uzna zażalenie zawodnika bezpodstawnem, ma prawo wyłączyć go z zawodów.

5 Z a w o d n i c y: Zawodnikiem może być każdy członek (bez względu na płeć) jednego z towarzystw należących do Związku Tow. gimn. „Sokół“ w Polsce, każdy uczeń lub uczenica takiego towarzystwa po ukoń-

czeniu 17 roku życia, ewentualnie także członek innego tow. gimnastycznego lub sportowego, zaproszonego przez Wydział Związku sokolego do wzięcia udziału w zawodach, — jeżeli zgłosi się za pośrednictwem naczelnej władzy swego towarzystwa w przepisanym czasie i dołączy do zgłoszenia deklarację podpisaną przez wyżej wspomianą władzę, iż uprawia ćwiczenia fizyczne z amatorstwa a nie zawodowo.

W czasie zawodów obowiązują zawodnika bezwzględnie wszelkie przepisy i zarządzenia kierownictwa odnoszące się do punktualności, stroju i zachowania się. W razie zaniedbania jednego z powyższych warunków zawodnik nie będzie do zawodów dopuszczony, ewentualnie z nich wykluczony.

Każdy zawodnik ma na piersiach i plecach przypięty numer, który otrzymuje od kierownictwa przed rozpoczęciem zawodów.

Jeżeli zawodnik w czasie ćwiczeń zawodowych czuje się pokrzywdzony z powodu niesprawiedliwej oceny wyników lub innego jakiego zarządzenia sędziego, ma prawo wniesienia natychmiastowego zażalenia na ręce naczelnego sędziego.

Niesłuszne zażalenia pociągają za sobą wykluczenie z zawodów, spóźnione zaś nie będą uwzględnione.

Te same przepisy obowiązują drużynę zawodniczą, jako całość, oraz każdego członka drużyny z osobna.

6. Nagrody: Ustanawia się następujące honorowe nagrody:

a) Nagrodę wędrowną dla tej dzielnicy, z której drużyna uzyska najlepszy wynik w biegu na przełaj.

b) Dyplomy honorowe dla trzech pierwszych zawodników w biegu na przełaj, oraz czterech członków zwycięskiej drużyny w biegu rozstawnym.

c) Nagrodę honorową za ogólne zwycięstwo dla zawodnika, który uzyska najlepszy wynik w ośmiu wyżej zestawionych rodzajach ćwiczeń,

d) Odznaki honorowe dla zwycięzców w każdym z poszczególnych rodzajów ćwiczeń jednostkowych (pięciobój liczy się jako całość).

e) Listy pochwalne dla gniazd, z których drużyny uzyskają najlepsze wyniki w zawodach drużynowych t. j. w biegu roztawnym, biegu na przełaj, przechodzeniu przez parkan i grach.

7. Przeprowadzanie i ocena ćwiczeń:

A) Bieg płaski na 100 *m.*

Do biegu staje równocześnie 4 do 6 zawodników (zależnie od szerokości bieżni), którzy tworzą grupę. Zawody są jednak tylko jednostkowe i odbędą się wówczas, jeżeli zgłosi się przynajmniej jedna grupa. Wszyscy zawodnicy wykonują **przedbieg**, który decyduje o dopuszczeniu do **biegu rozstrzygającego**. Zależnie od ilości zgłoszonych grup i liczby torów na bieżni odnośny kierownik pomocniczy zarządza, w jaki sposób ma się odbyć bieg rozstrzygający oraz czy tylko pierwsi z wszystkich grup, czy też i inne będą dopuszczeni do tego biegu.

Każdy biegacz danej grupy ma dla siebie własny tor, 125 *cm.* szeroki, oznaczony wyraźnemi linjami na bieżni 100 *m.* długiej, prostej i równej t. j. bez spadku większego nad $^1/_2$% (50 *cm.* na 100 *m.*). Wbieganie na cudzy tor pociąga za sobą karę wykluczenia z zawodów.

Linje startu i mety nakreślone na ziemi są dla wszystkich zawodników wspólne, nadto meta oznaczona jest dwoma chorągiewkami po obu bokach i poprzeczną taśmą zawieszoną w wysokości piersi.

Porządek biegów ustala przydzielony kierownik pomocniczy, który dzieli zawodników na grupy, kieruje losowaniem miejsc oraz kontroluje urządzenie bieżni i daje znak starterowi, skoro wszystko do biegu przygotowane. Starszy sędzia wybrany z grona 5 sędziów rozdziela czynności sędziowskie t. j. ustawia startera i 3 sędziów mierzących czas przy mecie, kontroluje ich czynności i w razie nierówności oceny ustala wyniki.

Starter daje sygnał do rozpoczęcia biegu w ten sposób, że stojąc poza linją startu, bokiem do niej, powołuje biegaczy spokojnem i wyraźnem wezwaniem „na miejsca“, — a gdy ci przybiorą postawę startową, zapytuje „gotowi?“, podnosi broń w górę i wyzyskując odpowiedni moment oddaje strzał, bącząc pilnie na to, czy który z biegaczy nie wybiegł przed linję startową przed strzałem. W wypadku, gdy jeden lub więcej zawodników wybiegnie przedwcześnie, starter przerywa bieg gwizdkiem, karze winnych napomnieniem i po 3 minutach zarządza start na nowo.

Gdyby tensam biegacz popełnił błąd przy starcie powtórnie, starter wyklucza go z zawodów.

Sędziowie mierzą czas najlepszego biegacza t. j. od ukazania się dymku z lufy broni do przerwania taśmy, które to momenty muszą bacznie obserwować.

Zawodnik, który w biegu rozstrzygającym uzyskał najlepszy czas, otrzymuje odznakę honorową za bieg na 100 *m*.

W razie, gdy najlepszy czas uzyska dwu lub więcej zawodników, wszystkim przysługuje wspomnianą odznaka.

B) Bieg z płotkami na 100 *m*.

Kierownictwo, sposób przeprowadzenia, ocena i nagroda — takie same, jak przy biegu płaskim na 100 *m*.

Dla każdego zawodnika ustawia się osobne płotki, których wymiary i sposób rozstawienia opisano w rozdziale IX *A)*. W razie równości najlepszych wyników nagrodę otrzymuje ten zawodnik, który przewrócił najmniejszą ilość płotków, — a gdyby i pod tym względem nie było różnicy, nagroda przysługuje wszystkim, którzy uzyskali najlepszy a równy czas.

C) Bieg rozstawny na 1600 *m*.

Do biegu stają drużyny, złożone z 4 zawodników, z których każdy przebiega 400 *m*, podając następnemu t. zw. sztafetę t. j. pałeczkę drewnianą, okrągłą, długości 30 *cm*. a grubości w przekroju $3\frac{1}{2}$ *cm*.

Zawody odbędą się jeżeli zgłosi się conajmniej 2 drużyny.

Zawodnicy tejsamej drużyny mają na sobie prócz numerów, otrzymanych od kierownictwa, jednakową szarfę, dla każdej drużyny innej barwy.

Ze względu na trudności związane z budową tak długiej bieżni, posługuje się zazwyczaj bieżnią krótszą (n. p. 400 *m*) elipsowatą, o łagodnych (nie mniej jak 27 *m*. w promieniu) krzywiznach, — a wymaganą długość bieżni uzyskuje się przez kilkakrotne jej okrążanie.

Na tej elipsowatej bieżni kreśli się równoległemi linjami tory oddzielne dla każdego biegacza (125 *cm*.) i wymierza się ich długość począwszy od wspólnej dla wszystkich zawodników mety. Długość toru mierzy się w oddaleniu 30 *cm*. od wewnętrznej jego granicy. Liczba torów zależy od szerokości bieżni.

Ponieważ okrążenia elipsy w miarę ich oddalenia od środka są coraz dłuższe, odmierza się oddzielnie na każdym torze cztery 400 metrowe długości i oznacza się je poprzecznemi linjami, które na każdym torze wypadną na innem miejscu. Skutkiem tego i linje startu, oddalone od wspólnej mety o 1600 *m*. nie będą wspólne ale oddzielne dla każdego toru Metę oznacza się jak pod *A)*.

Kierownik pomocniczy zarządza, ile drużyn staje równocześnie do biegu, ustala grupy, kieruje losowaniem torów i decyduje, w jaki sposób ma być przeprowadzony bieg rozstrzygający. W jakim porządku biegają zawodnicy z danej drużyny, rozstrzygają sami między sobą.

Zawodnicy rozpoczynający bieg ustawiają się ze sztafetami (najlepiej w lewej ręce) na linjach startowych, następni zaś t. j. drudzy, trzeci i czwarci biegacze w oddaleniu 10 *m*. przed wyznaczonemi im co 400 *m*. granicami.

Start dla rozpoczynających bieg odbywa się taksamo, jak przy biegu na 100 *m*. z tem, że starter zaj-

muje miejsce z tyłu, poza wszystkimi startującymi, przy których stojący sędziowie kontrolują wykonanie startu a w razie przekroczenia przepisów wymierzają kary jak pod *A)*.

Po prawidłowym starcie i przebiegnięciu 400 *m.* biegacz podaje sztafetę następnemu i usuwa się z bieżni. Tosamo czynią następni a ostatni przybiega do mety ze sztafetą.

Sposób podawania i odbierania sztafety dowolny ale ta czynność musi się odbyć na przestrzeni 20 metrowej t. j. 10 *m.* przed i 10 *m* poza granicą, którà to przestrzeń oznaczona jest widocznemi linjami — a którą odbierający przebiega wraz z podającym.

Na ten moment należy zwracać szczególniejszą uwagę, gdyż sprawne podawanie i odbieranie sztafety decyduje zazwyczaj o zwycięstwie.

Najdogodniejsze jest podawanie lewą ręką a odbieranie prawą a następnie w czasie biegu przenoszenie do lewej.

Sędziowie, którzy kontrolowali start, uważają następnie na prawidłowe podawanie sztafety a w razie przekroczenia przepisów dyskwalifikują drużynę.

Przy mecie dwaj sędziowie wraz ze starszym sędzią mierzą czas zawodnika, który pierwszy przerwał taśmę.

Gniazdo, z którego drużyna odniosła zwycięstwo, otrzymuje list pochwalny a każdy zawodnik tej drużyny dyplom honorowy. W razie równości najlepszych wyników u dwu lub więcej drużyn, wszystkie mają jednakowe prawo do nagrody.

D) Bieg drużyny na przełaj, w terenie ponad 3000 *m.*

Do biegu tego wystawia każda Dzielnica jedną drużynę, złożoną z 4 zawodników. Zawodnicy mają numery i szarfy jak pod *C)*. Wszystkie drużyny startują równocześnie. Start jak pod *A)*.

Kierownik pomocniczy przeprowadza losowanie miejsc poszczególnych drużyn od lewego do prawego skrzydła szeregu, w którym ustawiają się wszyscy zawodnicy; miejsca poszczególnych zawodników w danej drużynie ustala dowolnie każda drużyna dla siebie. Bieżnię, odpowiedniej szerokości dostosowanej do ilości zgłoszonych drużyn, wytycza się chorągiewkami w terenie, wyzyskując celowo jego konfigurację. W stosownym punkcie bieżni oznacza się punkt zwrotny, — a mniejwięcej w temsamem miejscu, gdzie nakreślona jest linja startu, oznacza się metę jak pod *A)*.

Tor dla wszystkich zawodników wspólny. Ze względu na to nie wolno biegaczom wzajemnie zabiegać sobie drogi lub w inny sposób przeszkadzać w biegu. Jeżeli jakiś zawodnik wyprzedzi drugiego, to wolno mu zająć jego tor dopiero wówczas, gdy go wyprzedzi conajmniej o 3 *m*.

Sędziowie torowi (o ile możności konno) kontrolują bieg na całej przestrzeni.

Na mecie zapisują sędziowie pod kierownictwem starszego sędziego porządek t. j. kolejność przybywania zawodników do mety bez względu na ich przynależność do drużyn. Każdy zawodnik zdobywa tyle punktów, ile wykazuje liczba porządkowa jego przybycia do mety.

Wyniki oblicza się każdej drużynie, sumując punkty trzech jej najlepszych biegaczy; czwarty bowiem biegnie tylko dla tego, by w razie odstąpienia, wykluczenia lub wypadku jednego z zawodników drużyna nie została zdekompletowana.

Ocenia się wyniki tylko tych drużyn, które przyszły do mety w komplecie t. j. których trzej biegacze wykonali cały bieg.

Zwycięża drużyna, która uzyskała najmniejszą ilość punktów, — a Dzielnica, która tę drużynę wystawiła, otrzymuje nagrodę wędrowną aż do najbliższych zawodów związkowych.

Jeśli dwie lub więcej drużyn uzyska równą ilość punktów, to o pierwszeństwie rozstrzyga następujące dalsze obliczenie:

Biorąc pod uwagę tylko drużyny z najmniejszą a równą ilością punktów a nie uwzględniając wcale zawodników z pozostałych innych drużyn, oblicza się zawodnikom z drużyn najlepszych punkty na nowo w ten sposób, że każdemu z nich liczy się tyle punktów, jakie miejsce uzyskał wśród przeznaczonych do rozstrzygnięcia. Najmniejsza suma punktów rozstrzyga o zwycięstwie. Przykład: zawodniczące drużyny A, B, C, D, E, F, uzyskały następujące punkty

	A.	B.	C.	D.	E.	F.
1 biegacz	3	1	5	7	6	2
2 „	9	4	12	14	10	8
3 „	11	18	16	17	15	13
Suma	23	23	33	38	31	23

Drużyna zatem A, B i F ubiegają się o pierwszeństwo, a zatem ich biegaczom liczy się punkty na nowo:

	A.	B.	F.
1 biegacz	3	1	2
2 „	6	4	5
2 „	7	9	8
Suma	16	14	15

1-szy przybył	1 biegacz	drużyny	B	a więc ma punkt	1
2-gi „	1 „	„	F	„ „ „ „	2
3-ci „	1 „	„	A	„ „ „ „	3
4-ty „	2 „	„	B	„ „ „ „	4
5-ty „	2 „	„	F	„ „ „ „	5
6-ty „	2 „	„	A	„ „ „ „	6
7-my „	3 „	„	A	„ „ „ „	7
8-my „	3 „	„	F	„ „ „ „	8
9-ty „	3 „	„	B	„ „ „ „	9

Pierwszeństwo uzyskuje drużyna B, gdyż ma punktów 14. Gdyby przypadkowo przy tem obliczeniu znowu wypadły równe wyniki, to zwycięża drużyna, której

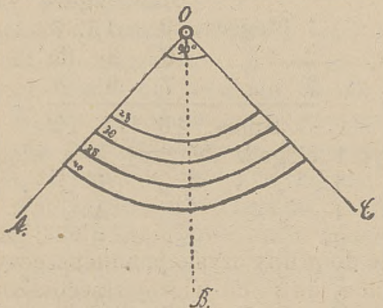
członkowie w tem obliczeniu mają najmniejszą różnicę między najniższą a najwyższą liczbą, przez nich uzyskaną.

Jeżeli zaś i w tym wypadku okazałyby się równe wyniki, pierwszeństwo przyznaje się tej drużynie, której najlepszy biegacz ma najmniejszą liczbę punktów. Dalszą wprost nieprzypuszczalną rozgrywką może być losowanie.

Jeżeli dwu lub więcej zawodników z różnych drużyn przybywa do mety równocześnie, otrzymują oni tęsamą liczbę porządkową (jednakową ilość punktów), co nie wpływa na liczbę następnego biegacza, któremu przyznaje się tyle punktów, ileby otrzymał, gdyby przed nim przybył do mety jeden tylko a nie kilku zawodników.

Jeżeli zaś równocześnie przybiegający zawodnicy należą do tejsamej drużyny, oblicza się im punkty tak, jak gdyby przybywali jeden po drugim. Trzej piersi zawodnicy, bez względu na ich przynależność do drużyn, otrzymują dyplomy honorowe.

E) Rzut dyskiem.



Dysk przepisowy, drewniany z obwódką żelazną, 22 *mm.* szeroką; ciężar 2 kgr., średnica 22 *cm.*, grubość w środku 45 *mm.* Boisko do rzutów wyznacza się następująco (patrz rycina): zakreśla się koło o średnicy 250 *cm.* linją 3 *cm.* szeroką, kierunek rzutów oznacza

się linją prostą *(O B)* a dla kontrolowania skośnych rzutów wykreśla się wycinek koła *(A O C)* o rozwartości 90^0 dwoma granicami bocznemi *(A O* i *O C)*; dla łatwiejszego zaś mierzenia długości rzutów zakreśla się na polu wycinka między granicami łuki o promieniu 25. 30, 35 i 40 *m*.

Rzuca się z koła, dowolną ręką, zamachem lub bez.

Długość mierzy się taśmą stalową od pierwszego znaku t. j. od miejsca, gdzie dysk dotknął po raz pierwszy ziemi, do zewnętrznej krawędzi obwodu koła w kierunku ku środkowi koła.

W czasie rzutu nie wolno zawodnikowi dotknąć ziemi poza obwodem koła żadną częścią ciała.

Rzut jest ważny, jeżeli dysk dotknie po raz pierwszy ziemi na polu wycinka, między granicami bocznemi; jeżeli zaś dysk upadnie poza granicami, nie mierzy się go a wynik oznacza się zerem.

Zawody odbędą się, jeżeli zgłosi się conajmniej 5 zawodników. W razie większej ilości zgłoszeń dzieli się zawodników na grupy najwyżej do 20 zawodników. Zawodnicy jednej grupy rzucają kolejno po sobie, według porządkowych numerów otrzymanych od kierownictwa, — a kolej tę powtarza się trzy razy.

Najlepszy z trzech rzutów liczy się jako wynik poszczególnego zawodnika; do rozstrzygających zaś rzutów dopuszczeni będą trzej zawodnicy, którzy bez względu na przynależność do grupy uzyskają najlepsze wyniki. W razie równości rzutów dwu lub więcej zawodników, którzy ze względu na najlepsze wyniki ubiegają się o dopuszczenie do rzutów rozstrzygających, rozgrywają oni pierwszeństwo jednym rzutem.

Trzej dopuszczeni do rozstrzygnięcia rzucają kolejno 3 razy a zwycięża ten, który osiągnął najdalszy rzut, czyto w trzech pierwszych, czy też w trzech rozstrzygających rzutach (finale) — i ten otrzymuje odznakę honorową.

*

Jeden z sędziów kontroluje wykonanie rzutu a dwu innych mierzy dal rzutu. Celem ułatwienia pomiarów oraz lepszej orjentacji używa się małych chorągiewek dla każdego innej barwy, które zatyka się w tych mjejscach, gdzie dysk spadł na ziemię; każdy zawodnik ma na ramieniu opaskę tejsamej barwy, co przeznaczone dla niego chorągiewki.

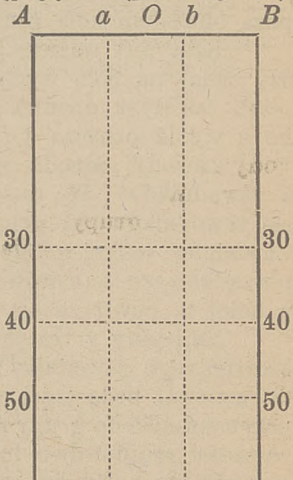
F) Rzut oszczepem.

Oszczep bez pętli, wagi 800 gr. długości 260 do 280 *cm.* owinięty jest na przestrzeni 16 *cm* w środku ciężkości sznurkiem dla pewniejszego ujęcia w rękę.

Boisko wyznacza się następująco: (patrz rycina) linja prosta *(A B)* 30 *m.* długa oznacza granicę wyrzutu; z obu jej punktów końcowych wykreśla się w kierunku rzutu prostopadłe do niej granice boczne *(AC* i *BD)*.

Celem ułatwienia mierzenia i orjentacji kreśli się na polu rzutów *(ACDB)* trzy linje poprzeczne, równoległe do granicy wyrzutu a oddalone od niej o 30, 40 i 50 *m.* — oraz dwie linje podłużne *(aa_1* i *bb_1)* równoległe do granic bocznych a oddalone od nich o 10 *m.*

W punktach narożnych pola rzutów *(A, B, C, D)* zatyka się chorągiewki, a w punktach przecięcia się linij poprzecznych z granicami bocznemi ustawia się tabliczki z odnośnemi liczbami.



Rzut wykonuje się dowolną ręką, z dowolnym rozbiegiem, z poza środka *(O)* granicy wyrzutu, której w czasie rzutu nie wolno przekraczać. Rzut, podczas którego zawodnik bez własnej winy doznał przeszkody należy powtórzyć.

Rzut uważa się za ważny, jeżeli oszczep spadając na ziemię dotknie jej ostrzem (końcem grotu) na polu rzutów między granicami bocznemi; jeżeli zaś oszczep upadnie poza granice boczne, rzutu nie mierzy się a wynik oznacza się zerem.

Rzut ważny mierzy się taśmą stalową od miejsca uderzenia ostrza o ziemię prostopadle do granicy wyrzutu.

Warunki, sposób rozegranie zawodów i nagroda jak przy rzucie dyskiem (patrz X 7 *E*).

G) Rzut granatem.

Granat przepisowy i sposób rzucania opisany pod IX *B*. Rzuca sią dowolną ręką; w czasie rzutu granicy wyrzutu nie wolno przekraczać. Tor rzutu najkorzystniejszy płaski.

Wyznaczenie boiska i sposób przeprowadzania zawodów oraz nagroda, jak przy rzucie oszczepem (patrz X 7 *F*).

H) Rzut kulą.

Kula żelazna wagi 7·258 kg.

Boisko wyznacza się jak przy rzucie dyskiem (patrz X 7 *E*) z tem, że koło ma średnicę 213 *cm.* a łuki na polu rzutów zakreśla się w odległości 10, 11, 12, 13 i 14 *m.* od zewnętrzenj krawędzi obwodu koła.

Sposób rzucania opisany pod IX *B)*.

Przeprowadzenie zawodów i nagroda jak przy rzucie dyskiem (patrz X 7 *E)*.

I) Skok w dal z rozbiegiem.

Rozbieg dowolny. Odbicie dowolną nogą, lecz na wyznaczonej linji odbicia, którą stanowi wkopany w ziemię belek 1 *m.* długi, 20 *cm.* szeroki, biało pomalowany.

Skok policzalny jest wówczas, gdy zawodnik dotknie nogą linji odbicia, choćby następnie skoku nie wykonał. Również policzalny jest skok, jeżeli zawodnik odbił się przed linją odbicia w kierunku doskoku. W obu powyższych wypadkach wynik oznacza się zerem.

Celem natrafienia przy odbijaniu się na właściwą (dowolnie obraną) nogę wolno zawodnikowi oznaczyć sobie na bieżni orjentacyjny punkt jakimś widocznym przedmiotem n. p. chusteczką, chorągiewką itp., według którego podczas rozbiegu kontroluje swe kroki.

Doskok wykonuje się na piasek lub miękko skopaną ziemię w równej wysokości z linją odbicia.

Długość skoku mierzy się linją prostopadłą od najbliższego znaku, uczynionogo przez skaczącego jakąkolwiek częścią ciała, do krawędzi belka od strony doskoku ewentualnie jego przedłużenia. Wynik oznacza się w metrach.

W miarę ilości zawodników, dzieli się ich na grupy, których członkowie wykonują kolejno skoki w oznaczonym przez kierownika pomocniczego porządku. Zawodnik wykonuje 3 skoki, z których najlepszy policza mu się jako wynik.

Trzej najlepsi zawodnicy bez względu na przynależność do grup skaczą jeszcze 3 razy. Zawodnik, który osiągnął najdalszy skok, czy to w poprzednich czyto w rozstrzygających skokach, otrzymuje odznakę honorową.

J) Skok w wyż z rozbiegiem.

Rozbieg, odbicie i sposób wykonania skoku dowolny. Zabroniony jedynie skok lotny i tygrysi.

Skacze się przez poprzeczkę drewnianą umieszczoną na kołkach zatkniętych w stojaki ustawione w odległości 2 do 3 *m.* od siebie.

Skoki rozpoczyna się od wysokości 130 *cm.* a poprzeczkę podnosi się o 5 *cm.* Przez każdą wysokość wolno skakać 3 razy. Wynik oznacza się w metrach.

Trzy bezpośrednio po sobie następujące rozbiegi bez strącenia nawet poprzeczki uznaje się za jeden nieudały skok.

Skok uważa się za udały, jeśli poprzeczka spadnie dopiero wówczas, gdy zawodnik stoi już na ziemi. Po-

dział na grupy, przeprowadzenie rozgrywki i nagroda, jak przy skoku w dal (patrz X 3 *I*).

K) Skok w wyż o tyczce.

Tyczka bambusowa, z ostrzem lub bez, 4 *m*. długa. W czasie skoku przechwyt rąk wzbroniony. Tyczkę należy odrzucać. Stojaki ustawia się w odległości 3 do 4 *m*. Sposób przeprowadzenia zawodów jak przy skoku w wyż (patrz X 8 *J*).

L) Pięciobój sokoli obejmuje 1. skok w dal, 2. rzut (pchnięcie) kulą 7·258 kg., 3. bieg na 200 *m*., 4. rzut dyskiem, 5. wspinanie na 8 *m*. linie pionowej.

Zawody muszą się odbyć w wyżej podanym porządku, jednym ciągiem.

W skoku i rzutach dozwolone są tylko 3 próby, chociażby najlepsi mieli równe wyniki; ostatecznych rozgrywek nie przeprowadza się.

Bieg odbywa się grupami po 4 zawodników. Podział na grupy losuje się. Gdyby przy podziale pozostał jeden zawodnik, to wylosowuje się z wszystkich grup drugiego, który wykonuje bieg razem z poprzednim we dwójkę.

Wspinanie na linie z naskoku, bez pomocy nóg; mierzy się czas.

Do pierwszych dwu części pięcioboju t. j. do skoku i rzutu kulą stają wszyscy zawodnicy. Wyniki, oznaczone w punktach, dodaje się i na podstawie tego obliczenia dopuszcza się 8 najlepszych zawodników do dalszych części t. j. biegu, rzutu dyskiem i wspinania.

Z tych ośmiu zwycięża ten, kto uzyska najniższą sumę punktów z uzyskanych miejsc we wszystkich częściach pięcioboju.

W razie równości punktów rozstrzyga najniższa liczba otrzymana z dodania uzyskanych miejsc w poszczególnych częściach pięcioboju.

Punkty oblicza się następująco:

Za pierwsze miejsce uzyskane w danej części pięcioboju otrzymuje się 1 punkt,

za drugie — 3 punkty
za trzecie — 5 punktów,
za czwarte — 7 „
za piąte — 9 „
za szóste — 11 „
za siódme — 13 „
za ósme — 15 „

Zwycięzca otrzymuje odznakę honorową.

M) Przechodzenie przez parkan 4 *m.* wysoki.

Zawody odbędą się jeżeli zgłosi się conajmniej 3 drużyny. Drużyna składa się z 6 zawodników. Sposób przechodzenia dowolny. Czas mierzy się od sygnału początkowego do zeskoku ostatniego zawodnika na ziemię.

Gniazdo z którego drużyna uzyska najlepszy czas, otrzymuje list pochwalny.

N) Ćwiczenia na drążku, poręczach, koniu i kółkach. Zawody na każdym z wyżej wymienionych przyrządów odbędą się, jeżeli zgłosi się do danego przyrządu conajmniej 5 zawodników.

Każdy zawodnik musi umieć obydwa ćwiczenia na tym przyrządzie, do którego się zgłasza. Wykonuje zaś tylko jedno wylosowane. Przy ćwiczeniach jednostronnych musi zawodnik zapowiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczenia, w którą stronę będzie je wykonywał.

Wykonanie ocenia się punktami w następujący sposób:

za wzorowe wykonanie całego ćwiczenia wraz z prawidłowem przystąpieniem i odejściem od przyrządu uzyskuje zawodnik najwyższą osiągalną ilość punktów 10; za każdą usterkę odejmuje się tej liczby $^1/_2$ punktu, za każdy zaś błąd 1 punkt.

Za błąd uważa się fałszywe wykonanie jednego elementu danego ćwiczenia; drobniejsze uchybienia oce-

nia się jako usterki. Niedokończone ćwiczenie, opuszczenie, przestawienie lub dodanie jakiegoś elementu uważa się za ćwiczenie samowolnie zmienione i wynik ocenia się zerem.

Zawodnik, który uzyska najwyższą liczbę punktów w ćwiczeniu na danym przyrządzie, otrzymuje odznakę honorową. W razie równości wyników u dwu lub więcej najlepszych zawodników, wszystkim przysługuje nagroda.

O) Ogólne zwycięstwo.

Zawodnicy, ubiegający się o ogólne zwycięstwo, muszą to przed rozpoczęciem zawodów zgłosić kierownictwu, które podaje ich nazwiska naczelnemu sędziemu.

Zawody odbędą się, jeżeli zgłosi się conajmniej 5 zawodników.

Nagrodę za ogólne zwycięstwo otrzymuje zawodnik, który uzyskał najlepszy wynik t. j. największą ilość punktów w następujących 8-miu rodzajach ćwiczeń: *a)* bieg na 100 *m.*, *b)* skok w wyż z rozbiegiem, *c)* rzut dyskiem, *d)* drążek, *e)* poręcze, *f)* koń wszerz z łękami, *g)* kółka, *h)* jedno ćwiczenie wolne zlotowe.

Zestawienie tych ćwiczeń nie jest ośmiobojem i dlatego nie obowiązuje w niem stały porządek ani ciągłość wykonywania wszystkich ćwiczeń.

Zawodnicy stają do zawodów w poszczególnych rodzajach ćwiczeń wraz z innymi, nie ubiegającymi się o ogólne zwycięstwo, — a wyniki ich będą policzalne do ubiegania się o zwycięstwo; dlatego też tym zawodnikom należy ustalać wyniki nawet w takich wypadkach, w których zazwyczaj tego się nie czyni.

Jedynie wyników z pięcioboju nie uwzględnia się w ogólnem zwycięstwie.

Przy ocenie tych zawodników należy trzymać się następujących zasad:

a) w biegu na 100 *m.* przyjmuje się za normę 12 sekund, za które zawodnik otrzymuje 10 punktów. Za każdą $^1/_5$ część sekundy poniżej 12 sekund, dodaje

się do tych 10 punktów dwa punkty, — a za każdą $^1/_5$ część sekundy ponad 12 sekund odejmuje się jeden punkt.

b) w skoku przyjmuje się za normę wysokość 140 *cm.* za którą przyznaje się zawodnikowi 10 punktów. Za każde 5 *cm.* ponad normę dodaje się jeden punkt, a za każde 5 *cm.* poniżej normy odejmuje się jeden punkt.

c) przy rzucie dyskiem norma wynosi 25 *m.* i oznacza się 10 punktami. Za każdy uzyskany metr ponad normę dodaje się, poniżej normy zaś odejmuje się jeden punkt.

d) przy ćwiczeniach na przyrządach oraz wolnych postępuje się jak X 7 *N).*

P) Zawody w grach odbędą się, jeżeli do danej gry zgłosi się conajmniej 2 drużyny.

Drużyna zwycięska zdobywa dla gniazda, z którego pochodzi, list pochwalny.

XI.

Wskazówki dla sędziów.

Sprawowanie czynności sędziowskich w czasie zawodów jest bardzo **ważną i odpowiedzialną** funkcją.

Sędzia musi sobie uprzytomnić, że powierzono mu do ocenienia wyniki długotrwałej pracy tak zawodników jakoteż i ich kierowników, oraz że od rozumnej i sprawiedliwej oceny zależy zachęta do dalszej pracy i pobudzenie energji i woli do coraz to większych wysiłków, podczas gdy nieumiejętna i lekkomyślna ocena wywołuje zniechęcenie i odstręcza od ćwiczeń.

Celem należytego spełnienia swego urzędu musi sędzia dokładnie **zapoznać się** z ćwiczeniami i regulaminem oraz sposobami oceny; przykre bowiem wrażenie wywołuje sędzia, który w czasie zawodów szuka dopiero

po rozmaitych notatkach i książeczkach tego, czego powinien był przedtem się nauczyć. Brak należytego przygotowania u sędziego powoduje opaźnianie się i przeciąganie zawodów a u zawodników wzbudza niedowierzanie i lekceważenie przepisów.

Dalszym warunkiem dobrego sędziowania jest bezwzględna **sprawiedliwość**. Sędziemu nie wolno powodować się żadnemi względami ani też nikogo krzywdzić czyto z powodu niedbałości lub przeoczenia, czyto przez zbyt powierzchowne wydawanie oceny. Wprawdzie w zawodach zdarzają się często wypadki wskazujące na to, że zdobycie zwycięstwa jest rzeczą przypadku, lecz tę przypadkowość należy zawsze rozumieć w odniesieniu do samego zawodnika a nigdy do osoby sędziego.

Oceniając wyniki ćwiczeń na przyrządach należy wytworzyć sobie w myśli **idealny obraz** prawidłowo wykonanego ćwiczenia i obraz ten zachować przez cały czas osądzania zawodnika, porównując jego wykonanie z idealnym wzorem. Nadto przed przystąpieniem do ocenienia powinien sędzia z góry sobie postanowić, co w myśl regulaminu będzie uważał za błąd a co za usterkę tylko.

Od sędziego wymaga się ścisłej **punktualności**; nie wolno mu się spaźniać ani też przedwcześnie opuszczać boiska.

Zachowaniem się swem powinien sędzia wzbudzać u zawodników zaufanie i należny szacunek a nie wywoływać u nich niepotrzebnego strachu lub co gorsza zbytniej poufałości.

Żmudne i nader odpowiedzialne obowiązki sędziego nie powinny jednakowoż odstraszać druhów od przyjmowania tych godności; kto bowiem zda sobie sprawę z ważności zadania i zastosuje się do wyżej wymienionych uwag, spełni napewne swą czynność należycie i z korzyścią dla sprawy sokolej.

Treść: